

ଅଥବାସ୍ତତି
ଅନ ୭୫୦

:: ଅନୁକ ::
କେଶବ ଓ ଶିଶୁ
.....

ଆମି
ଅଗଷ୍ଟ ୧୯୮୭

અર્પણપત્રિકા

હું યોગ એટલે આત્મગ્ન મેળવવાની દૃઢ પ્રતિજ્ઞા; તે
ગ્ન મેળવવા શુદ્ધ મન; શુદ્ધ મન મેળવવા શુદ્ધ તંદુરસ્ત
સાત્વિક તન; એની ખાસ જરૂર.

આવી, તન અને મનની જેની વૃત્તિ હોય, એટલું જ
નહીં પણ તેવી રહેણીકરણીથી જેણે પોતાનું જીવન વ્યતિત
કર્યું હોય, તેવા પુનિત આત્મા (વ્યક્તિ)ને જ આ પુરતક
અર્પણ કરવું યોગ્ય ગણાય.

આવી રીતિ-કૃતિવાળા વડીયાના મહુર્મ નામદાર
દરબાર સાહેબ બાવાવાળા સાહેબ હોવાથી અને
તેઓ નામદારશ્રી પ્રત્યેની મારી પવિત્ર કરજ હજી પૂરી
થએલી ન હોવાથી તેઓ નામદારશ્રીને આ પુરતક અર્પણ
કરવા મારી વૃત્તિ હતી. તેવામાં માંગરોળથી મારા ચી.
કનકપ્રસાદની તમીયતના સુધારાને અર્થે મારે મને ૧૯૩૪ના
એપ્રિલ માસમાં ચોરવાડ જવું પડ્યું. ત્યાં મારી ઉપરોક્ત
વૃત્તિની સફળતાનો અનુકૂળ યોગ પ્રજુકૃપાથી અચાનક
પ્રાપ્ત થયો. કારણકે તે વખતે વડીયાના હાલના નાઠ
દરબાર સાહેબ શ્રી સુરગવાળા સાહેબ જેઓ સાહેબ
સ્વર્ગસ્થ ના દ. શ્રી. બાવાવાળા સાહેબ કે જેમને આ

પુસ્તક અર્પણ કરવું છે તેમના પુત્ર થાય છે અને હાલ તેઓશ્રી વડીયાની ગાદીએ બિરાજે છે, તેઓ નામદારશ્રીનું પણ કાષ્ઠ કારણસર-ધણે લાગે ચોરવાક કાઠીયાવાડનું ઉત્તમ સેનેટોરીયમ-હવા ખાવાની જગ્યા છે, ત્યાં પધારવાનું ચર્તા તેઓ નામદારશ્રીની પાસે મેં મારો ધરાદો, પરવાનગી લેવાના હેતુથી વિનંતિ રૂપે દર્શાવ્યો. તેઓશ્રીએ તો મદારા ઉપર કૃપા કરી, વિશ્વાસ રાખી, ~~પુસ્તક જોયા તપાસ્યા વગર પરવાનગી આપી; કારણકે તે વખતે આ પુસ્તક તૈયાર ન~~ હોવાથી તેઓશ્રીને વંચારી શક્યો નહોતો. ત્યાર બાદ આ પુસ્તક પૂરું થયે મેં તેઓ સાહેબની હજુરમાં વડીયા મુકામે રૂમર જઈ આ પુસ્તક વંચારી અર્પણ કરવાની ફરીને પરવાનગી માગી, જે તેમણે મારા ઉપર કૃપા કરીને આપી છે, તે માટે હું તેઓ નામદારશ્રીનો પણ ધણો આભાર માનું છું.

મહુમ ના. દ. સાહેબશ્રી બાવાવાળા સાહેબની રહેણીકરણી મમરત કાઠીયાવાડ અને મુંબઈલાકામાં સુખસિદ્ધ છે, એટલે તે વિષે ખાસ કહેવાનું રહેતું નથી. તેથી તેવા મહાત્મા અને યોગી પુરુષ સમા મરહુમ ના. દ. શ્રી બાવાવાળા સાહેબને આ પુસ્તક સન્મેમ અર્પણ કરી કૃતકૃત્ય માઠું છું.

માંગરોળ

(કાઠીયાવાડ)

તેમનો આઠાંતિક સેવક

રવિશંકર ગણેશજી અંબારીયા



પ્રસ્તાવના

“ વગર દોડડાનો વૈદ ” અને “ વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી ”

જે પુસ્તક બહાર પાડ્યા પછી તંદુરસ્તીના વિષયમાં કાંઈ વિશેષ લખવા જેવું રહ્યું હોય એમ મને જણાતું નથી, તો પણ હૃંઠયોગનું પુસ્તક વાંચ્યા બાદ આ પુસ્તક તંદુરસ્તી માથે જેમ આત્મચાનને ઓતપ્રોત ઉતારી દે છે તેમ તેના હેતુથી પણ તંદુરસ્તી પૂરતી જાગવવાને તેટલું જ ઉપયોગી છે એમ જણાવાથી બહાર પાડવાનું રાખ્યું છે.

અમેરિકાના એક નામાકિત યોગી રામચરકનું હૃંઠયોગ નામનું અગ્રેજી પુસ્તક છે, તેનું જો કે વાક્યે-વાક્યનું આ ભાષાન્તર તો નથી, પણ હિંદના વાતાવરણને અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે વધારા ઘટાડા સાથે ભાષાન્તર હાવવાનું રાખ્યું છે આ માટે યોગી રામચરકનો સંપૂર્ણ આભાર માનું છું.

આવા પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખવા કરતાં પુસ્તક પોતે પોતાની મેજે પોતાના ગુણદોષ વિષે પોતે જ બોલે એ વધારે વાજબી લાગવાથી, આપણે હવે એને પોતાને જ બોલવા દઈશું.

આ પુસ્તકમાં જોડણી વગેરેના સુધારા સાહિત્યકાર મારા રત્નેશી કેશવરામ વિ. કાશીગમ શાસ્ત્રીએ કૃપા કરી કરી આપ્યા છે તે ખાતે તેમનો ઉપકાર માનું છું.

આ પુસ્તકનાં દરેક પાને ઉપર નીચે ટાકવાને જીવન જ્યોતિના કર્તા મોરબીના કવિ શેઠ વલ્લભદાસ બાબુજીએ પરવાનગી આપી છે તે ખાતે તેમનો આભારી થયો છું.

તેમજ માંગરોળના સેવક મગનલાલે તંદુરસ્તી સંબંધે થોડો કવિતા આ પુસ્તકના અંતે એપેન્ડીક્સ તરીકે બનાવી આપી છે તે ખાતે તેનો પણ આભાર માનું છું.

તા. ૧-૧૧-૩૪

માંગરોળ (કાઠિયાવાડ)

}

રવિશંકર

અનુક્રમણિકા

	પૃષ્ઠ
પ્રકરણ ૧ હુ હયાગ	૧
„ ૨ હુ યોગીની શારીરિક મલોગ માટે કાળજી	૬
„ ૩ હુ શરીર એ દૈનનુ અદ્ભુત કાર્ય	૯
„ ૪ મુ જીવનશક્તિ-આપણે મિત્ર	૧૫
„ ૫ મુ શરીરનુ બધારણ-રચના	૨૩
„ ૬ હુ જીવનસત્ત્વ-લેણી	૩૬
„ ૭ મુ શરીરના બગાડાને શુદ્ધ કરનાર સાધન-ફેફસા	૪૧
„ ૮ મુ પોષણ	૫૦
„ ૯ મુ ખરી જૂઝ અને ખોરાક માટે ધખારો	૫૭
„ ૧૦ મુ ખોરાકમાથી પ્રાણ જીવનશક્તિ ખેચવાની યોગી- જોની મમજનવાની રીત	૬૫
„ ૧૧ મુ ખોરાક	૭૫
„ ૧૨ મુ પાણી	૮૨
„ ૧૩ મુ શરીરના બગાડા-રાખ	૯૬
„ ૧૪ મુ યોગીની શ્વમનક્રિયા	૧૦૬
„ ૧૫ મુ શુદ્ધ રીતે શ્વાસ લેવાની અમર	૧૧૭

„ ૧૬ મું	પ્રાણાયામ કરવાની રીત	૧૨૨
„ ૧૭ મું	નાક વાટે શ્વાસ લેવાની રીત	૧૨૬
„ ૧૮ મું	શરીરનાં નાનાં જીવતાં એણુઓ	૧૩૧
„ ૧૯ મું	આપણી મરજી કે હુકમ વગર પોતાની મેજેજ કાર્ય કરનાર પાસેથી પણ યુક્તિથી આપણી મરજી પ્રમાણે કામ લઈ શકાય છે.	૧૪૨
„ ૨૦ મું	પ્રાણ-જીવનશક્તિ	૧૪૮
„ ૨૧ મું	પ્રાણ મેળવવા કસરતો	૧૬૧
„ ૨૨ મું	શરીર દીધું રાખવાની રીત	૧૭૫
„ ૨૩ મું	શરીર દીધું રાખવાના નિયમો	૧૮૫
„ ૨૪ મું	સારીરિક કઠરતા	૧૯૪
„ ૨૫ મું	યોગીઓની કેટલીએક કસરતો	૧૯૮
„ ૨૬ મું	યોગી શુદ્ધ સ્નાન	૨૦૩
„ ૨૭ મું	સૂર્યની આતાપના	૨૦૮
„ ૨૮ મું	તાજી હવા	૨૧૧
„ ૨૯ મું	નિદ્રા-ઉપ	૨૧૫
„ ૩૦ મું	શરીરની વીર્યશક્તિના મંદસ્થિતિ થતું મુદ્દ- પણું અને પરિણામે આત્મજ્ઞાનની સંપૂર્ણ પ્રાપ્તિ-૨૨૧	
„ ૩૧ મું	મનની સ્થિતિ-મનાભાવના	૨૩૦
„ ૩૨ મું	અંતર-આત્માથી જ રોગો	૨૪૬



મહેરખખર

દાકતર રવિશંકર ગણેશજી અંબારિયા કૃત પુસ્તકો

નામ

કિંમત છુકપોસ્ટખર્ચ

રૂ. આ.

આ. પા.

- | | | |
|--|-----|-----|
| ૧. વગર દોહકાનો વૈદ્ય
(બીજી આવૃત્તિ) | ૨-૦ | ૬-૦ |
| ૨. વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી | ૧-૮ | ૩-૦ |
| ૩. વહને દીખામણ
(ચોથી આવૃત્તિ) | ૧-૦ | ૩-૦ |
| ૪. પ્રભાત પ્રાર્થનામાળા | ૨-૦ | ૬-૦ |
| ૫. મુખમય જિંદગી | ૧-૦ | ૨-૦ |
| ૬. દીર્ઘામુ શી રીતે થવાય, તેના
નિયમો (બોર્ડ ઉપર ટાંચી શકાય તેવા) | ૦-૮ | ૨-૦ |
| ૭. વ્યાવહારિક પારમાર્થિક આદર્શ
જીવન-અમૃતાનુભવનો સાર
અધ્યાત્મ મહાવીર, વેદાન્ત
કેસરીના શ્લોકોનું કાવ્યરૂપે ગુજ-
રાનીમા બાપાંતર અને જ્ઞાનમાળા | ૧-૦ | ૪-૦ |
| ૮. હાયાગ, આત્મજ્ઞાન મેળવતાં રીખવનાર | ૧-૮ | ૬-૦ |
| ૯. દિંદના દિતનો ઉકેલ, તેની ઉત્પત્તિનાં
નડતર અને નિવારણ | ૧-૦ | ૩-૦ |

૧૦. દવા વગર શારીરિક માનસિક તંદુરસ્તી (જપાય છે)

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦

ટપાલ ખર્ચ ૦-૩-૦

મળવાનું જગ્યા : ૪ પાસેથી : માંગરોળ (કાઠિયાવાડ)

મારાં બધા પુસ્તકો વાચવા મજાનનાંને મારા છુકપોસ્ટ ખર્ચે હું મોકલી આપુ છું, પછી પંદર રોજની અંદર પુસ્તક ખરીદવું હોય તો કિંમત અને છુકપોસ્ટ મને મનીઓર્ડરથી, અને ન ખરીદવું હોય તો પાછાં પુસ્તક મોકલી દેવાં બાંધવે.

કાઈકિંવાર મંગાવ્યા વગર પણ મારા જાણીતા ગ્રંથસ્થાને હું તે બંધ મરતે

હઠયોગ એટલે શું ?

યોગશાસ્ત્રની કેટલીએક શાખા છે: (૧) હઠયોગ, (૨) રાજયોગ, (૩) કર્મયોગ, (૪) જ્ઞાનયોગ વગેરે.

આ શાખાઓમાંથી આ પુસ્તક હઠયોગ શાખાનું વર્ણન કરે છે.

પ્રકરણ ૧ હું

હઠયોગ

યોગશાસ્ત્રની જે શાખા મનુષ્યનાં શરીર, તેની સંભાળ, તેની સ્વસ્થતા, તદુરસ્તી, તાકાદ, બળ કેમ મેળવાય અને જેથી તે બધાં કેમ સંભાળાય, અને કુદરતી રીતે મળેલી સ્થિતિમાં કેમ રહે, તે વિષે વર્ણવે તે હઠયોગ છે.

હઠયોગ કુદરતને કેમ વળગી રહેવું, કુદરતી રીતે શરીરને શી રીતે સંભાળવું, કુદરતી રીતે રહેવાની, જીવવાની શી રીત છે, તે શીખવે છે.

હઠયોગ શું શીખવે છે ?

આજના વખતમાં પશ્ચિમ તરફના સુધારાની અસરના પૂરમાં તથાઈ શરીરની ખરાબી યદ્યપિ છે ને થતી જાય છે.

સત્ત્વિયજ્ઞાનદેવી તું પ્રતિમા પ્રથુ ! સ્નેહ સૌન્દર્ય છે તારી આંખો,
અંજ અંજ તો વીર્ય ઐશ્વર્ય શ્રી ધર્મ ને કર્મ બે તારી પાંખો;

ને યોગના શિષ્ય ક્રમ પ્રમાણે વર્તાયું હોત તો શરીરનું
બંધારણ તંદુરસ્તી જેવાં તેવાં જ બન્યાં રહ્યાં હોત તે
તે શીખવે છે.

આજનાં દેશન ધર્મક વગેરે, જેની અસર યોગીઓને
થઈ નથી, તેનું આપણે ફરી અનુકરણ કરી ફરી કુદરત તરફ
વળી તે પ્રમાણે કેમ વર્તવું તે તરફ લક્ષ્ય દોરે છે; કેમકે
યોગી આજે પણ અનુભવે છે કે કુદરત પ્રમાણે રહેવા-
વર્તવાથી, શરીરને પૂરતું પોષણ, ગરમી, રક્ષણ સંપૂર્ણપણે
મળી રહે છે. ટૂંકામાં હઠયોગ એ કુદરતને વળગવાનું,
કુદરત પ્રમાણે વર્તવાનું એજ ફરી ફરીને શીખવે છે. જ્યારે
જ્યારે યોગીને કોઈ પણ ચંકા ઉદ્ભવે, ત્યારે તેનો જવાબ
કુદરત તરફ જોઈ તેમાંથી જ શીખે છે; મેળવી લે છે.
દાખલા તરીકે આજનું શાસ્ત્ર એમ સૂચવે છે કે ખુદ્દે
પગે આસનાં આપણી જીવનશક્તિનો અંશ (Magnetism)
જમીન દરી લે છે. તે અટકાવવા રખરખાં તળિયાનાં પગરખાં
માણસોએ પહેરવાં જોઈએ ત્યારે યોગી કહે છે, બિમા રહે,
તપાસો. કુદરત શું શીખવે છે? તપાસ કરો. દુનિયાની પૂરતી
તાકાદવાળી પ્રજાઓ કેમ વર્તે છે? અરે નાનાં બચ્ચાં જન્મથી
ખુદ્દે પગે દોડાદોડ કરી તંદુરસ્ત રહે છે કે નહિ? અરે
જરવાડો, ગરીબો જમીન ઉપર, ધાસ ઉપર સૂવે છે, વસે
છે, તેની જીવનશક્તિ દરાર્ધ ગર્ધ કે બિલટા વધારે તંદુરસ્ત
જોવામાં આવે છે! જરા કાગજથી અવધોક્ત કરશો તો

પ્રકૃતિનો વર પ્રકૃતિથી પર પ્રકૃતિ છાપમાં તું જ મોલી,
નાથ ! તુજ ચરણમા આજ અર્પણ કરું રંક મારી દૃષ્ટિ જીવનન્યોત્તિ.

દીધું તારે દહીં કીધું તારે કહું માત્ર નિમિત્ત હું તાર તારો,
જીવનનું જોર શું બિન્દુનો ચોર ચો ? તેજ શું કરી શકે બેધ તારો;

સ્પષ્ટ જણાશે કે પૃથ્વીમાં જીવનશક્તિ (Magnetism) બરેલી જ છે ને તે ઉલટા ખુલ્લા પગ વાટે શરીરમાં વધારે દાખલ થાય છે. સુધરેલા લોકો ક્યાં અટકશે તે સમજાતું નથી. થોડા વખત પછી તે લોકો એમ શીખવવા માંડશે કે પ્રાણ જીવનશક્તિ હવામાંથી માણસને મળવાને બદલે હવા માણસની જીવનશક્તિ હરે છે.

દૂંકમાં આવી બધી બાબતોમાં કુદરતને શરૂ માનો ને તે જેમ આપણને સજાડે બતાવે સચવે તેમજ કરે. કુદરત તમારો શરૂ, મિત્ર, શિક્ષક, જે કહો તે છે, તે તમારો દુશ્મન નથી જ.

હુકયોગના ઉપનામથી ઘણા સ્પષ્ટતા બાવાઓ, માંગણો, હાથ જોડો કરી તેમાં તુલ્યશી જેવો છોડ કે શિવસિંઘે રે કાંઈ કાંઈ બીજો રાખી હાથ સૂકવી નાંખે છે વગેરે કાએક બોળા, ધર્માંધ, દંડ આમલીને ઠગવા પેટ માટે ચારો કરે છે; તેનો આપણે હુકયોગમાં સમાવેશ કરતા ની. તેવી બાબતને ન ગણકારી માત્ર શારીરિક તાંદુરસ્તી રેનું જ વર્ણન કરિયે છીએ,

પ્રથમ શરીરના દરેક અવયવની કુદરતી સ્થિતિમાં શી જ છે, કેવી રીતે તે ફરજ બગાડે છે અને તેને જ વળગી પડે, શી રીત છે, તેજ બતાવવામાં આવશે. શરીરમાં જો આત્માને માટે શરીરરૂપી મંદિર કેમ સ્વચ્છ તાંદુરસ્ત, શોભિત રાખી શકાય તે બતાવવા ચલ કરવામાં આવશે.

૧ પૂરેલ તેં દહધ વાન્નિતમાં શબ્દ સંજીત હું ગાકું તારા,
૨૪ ઉડાકું તુજ ચરણ આકાશમાં જીવનજ્યોતિ તણ્ય આ ગભારા,

દેહના દીપમાં જાટ નાંખેલ તેં સ્નેહ પૂરી કરી પ્રગટ ન્યાયિ,
જગત ને જીવ તારા પ્રકાશે અને તું વિના શું કરે છવ કાટિ ?

આ વૈદ્યકીય પુસ્તક નથી અને તેથી દવા સંબંધી કાંઈ પણ વિસ્તેષ કરવામાં નહીં આવે. માત્ર કુદરત તરફ રહેવાથી વૈદ્યની જરૂર જ ન પડે ને કદાચ શરીરમાં અસ્વચ્ચતા યત્ર કારણ મળે તો કુદરતી રીતથી જ પાછી તંદુરસ્તી કેમ મેળવી શકાય તે વિષે જ સૂચના આપવામાં આવશે.

એટલું એ કલ્પ છે કે જે રીતથી તંદુરસ્ત રહી શકાય, તંદુરસ્તી સચવાઈ જ શકાય, તે જ રીતથી મચેલી તંદુરસ્તી ફરી તે બૂલ સુધારતાં જ કુદરતી રસ્તે વળતાં પાછી જરૂર મેળવી શકાય.

હૃદયોગ સમજવાથી સાચી, કુદરતી, જીવન માળવાની રીત બરાબર સીખાશે.

ખરેખર આજ સુધી મમે તે કારણે મોઢથી અભિમાનમાં મમે તેવાં કારણથી જે તંદુરસ્તી ચુમાવી છે તે પાછી મેળવવા હૃદયોગ જરૂર સીખવે છે.

આ પુસ્તક સાફું છે; એવું સાફું છે કે જે તમે જાણો છો તે જ છે. તેમાંથી વિશેષ જાણવાનું મળતું નથી; તેમાંથી કાંઈ હેરાત પામી જાઓ એવી નવી વસ્તુ મળતી નથી; માટે નકામું છે એમ જાણી ફેંકી તો ન દેશો. કાળજીથી વાંચી જશો, તો જાણાશે કે તેમાંથી જો કાંઈ અવશ્ય કામ બરાબર નહીં કરતો હોય કે અનિયમીત થઈ ગયેલ હશે તે પાછી તંદુરસ્તી મેળવી બરાબર પોતાની ફરજ જાળવશે.

ખીજ વાવેલ તે પાણી પામેલ તે જલ કળને પાછી કાણુ સ્વામી ?
અને શ્રેય વિખાતા મહાપાત્રને માત્ર લખનાર કુ હુદ્ર નામી.

શરણ તારે પ્રભુ દાસ હું શું ધરું છવની શક્તિ શું ધરા પાસે ?
બિંદુ શું સિંધુને ચરણ અર્પી શકે અભિ પાસે શું તણખો પ્રકારો ?

ફરી જણાવાય છે કે, રાગ સંબંધી કાંઈ કહેવામાં નહીં આવે; માત્ર એટલું જણાવાશે કે તદ્દન તંદુરસ્ત માણસોનાં વર્તન રીતભાત ઉપર નજર રાખી તે પ્રમાણે વર્તતાં શીખો. ને તેમના જેવા બનો. આ સિવાય તમારે જાતે તેવા બનવા અને રહેતાં શીખવાનું કરવું પડશે.

ખીલ્લ પ્રકરણોમાં યોગીઓ શરીરની સંભાળ શું કરવા લે છે, હઠયોગનું રહસ્ય-તત્ત્વ શું છે, આ બધાનું મૂળ એક પરમાત્મા છે જે આ શરીરને ચલાવી રહ્યો છે, શરીરમાં બેઠો બેઠો તે જ બરાબર કામ કરે છે, તેમ પૂરો વિશ્વાસ રાખી તેની સૂચના અમલમાં મૂકવાથી જ પૂરી તંદુરસ્તી જળવાય છે વગેરે બતાવવામાં આવશે.

હઠયોગ શું છે, એ સમજવા આ પુસ્તક શરૂઆતથી અંત સુધી વાંચી જવાથી બરાબર ખુલાસો થશે; માટે તે બરાબર વાંચી જવા ખાસ ભલામણ છે.



ભી મન ભાવના આજ પૂરી કર તે દીધા છેવની આ વિદ્યા ;
નાથ ! તારા પદે નમી નમી હું ધરું અલ્પ આ છવની 'છવનયોતિ' .

પ્રકરણ ૨ બુ

યોગીની શારીરિક સંભાળ માટે કાળજી

યોગીની શારીરિક સંભાળ, આવૃત્ત માત્ર આત્મજ્ઞાન મેળવવા ખાતર જ છે. ઉપર ઉપરથી જોનારને જોમ સંકા જવા મંભવ ગ્હે છે કે યોગીઓ જે આત્મજ્ઞાનના નિષ્કાસ એટલે જેમને આત્માના જ્ઞાનની જ ખામ જરૂર છે તેઓએ વળી શારીરિક સંભાળમાં ઉતરવાની જરૂર જ થી રહે ? તે તો શરીરને નાશવંત પડી જવાનું જ, જગી ખાખ કે જમીનમાં દટાઇ માટી ચવાનું ગણે છે, તેની દરકાર જ તેણે શા માટે કરવી ?

શારીરિક સંભાળનો હેતુ આત્મજ્ઞાન જ છે

પશ્ચિમના લોકો જે યોગીઓને શારીરિક સંભાળ લેનાં બુઝે છે તેઓ જોમ અનુમાન કરે છે કે તેઓ જેમ શારીરિક વૃદ્ધિ, તકુરત્તી માટે મથે છે તે જ પ્રમાણે યોગીઓ પણ આત્માને માટે નહીં પણ શરીર માટે જ તે વિશે સંભાળ રાખે છે.

ન્યારે યોગીઓ શારીરિક ફળસ્વર્ગની પ્રભાવ લે છે, ત્યારે તેમનો હેતુ-શારીરિક સંભાળ આત્મજ્ઞાન માટે જ છે

અવનન્યોતિ પ્રભુ તું જ છે જાતની અવનન્યોતિ પ્રભુ તું જ મારી,
પંચ જાળમાં મારો પ્રભા પામરી ચક્ષુ દે નિરખવા મૂર્તિ તારી;

યોગીઓ જાણે છે કે શરીર આત્માને રહેવાનું મંદિર છે. અને જ્યાં સુધી રહેવાનું મંદિર-ઘર-શરીર-સ્વચ્છ ન હોય ત્યાં સુધી આત્મશુદ્ધિ આત્મજ્ઞાન તો એક જાણુ રહ્યું પણ તેમાં રહેવાનું ફાવતું જ નથી. જેમ આપણાં પહેરવાનાં કપડાં પણ સ્વચ્છ નથી હોતાં તો ફાવતું નથી, તેમ આત્માનું શરીર એ એક કપડું જ છે અને તે સ્વચ્છ હોય તો આત્મજ્ઞાન સહેજાપથી મેળવી શકાય છે.

વળી જ્યારે પશ્ચિમવાસીઓ શારીરિક કેળવણી મારફત માન શરીરના ભાગ જ જાણે, સારા કરવા મથે છે; મન 'Mind' તે સાથે બેળવતા જ નથી ત્યારે યોગી શરીરના દરેક ભાગની સંભાળ લેતાં તેની સાથે અંતઃકરણપૂર્વક મનને મેળવી એમ માનતા જાય છે, એટલું જ નહીં પણ અનુભવતા જાય છે કે આત્મા કેળવવા સાધન બરાબર તૈયાર થતું જ જાય છે; દરેક ઇન્દ્રિય-અવયવ સાથે કેળવાતા જાય છે અને દરેકમાં આત્મા મળતો જાય છે અને બધું આત્મમય બનતું જાય છે અને આત્મજ્ઞાન શરીરના દરેક ભાગમાં અનુભવાતું જાય છે. જ્યાં સુધી દરેક ઇન્દ્રિય-અવયવ, અરે નાનામાં નાનું અણું (Cell) શુદ્ધ તંદુરસ્ત રહી તેની સાથે મન બળી નિર્મળ થતું નથી, રહેતું નથી ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન થતું જ-પુષ્પ છે. (આકાશનાં ફૂલની માફક અસંભવિત છે)

આ પ્રમાણે મન બેળવી આત્મજ્ઞાન મેળવતું એ જ

અવનન્યોતિ પ્રભુ તું મમ બને છીપમાથી બને જેમ યોગી,
અવનન્યોતિ પ્રભુ તું અવનમા જ્યોતિ પ્રભુ

અવનસર જ્યોતિ પ્રભુ તું પરમ જ્યોતિ.

નાય ! હવા સમું જા કાનવલ કરી ફાર ફારમ પ્રજા જીવન મળલે,
 દેવ બારકર તણા સર્ગ પ્રગટાવ તું દદય સ્વામીન ! મુજ બુદ્ધિ કમલે;

હેતુ છે. એમ જ્યારે મન ઉપર બરાબર ઠસાવાતું જાય છે
 એટલે મન ઉપર દરેક અવયવ-પન્દિત્ય, અરે શરીરના દરેક
 અવયવના અણું અણું ઉપર મનનો સંયમ રાખતાં શીખાય
 છે, અને એવટ સંયમ દૃઢ થતો જાય છે એટલે
 આત્મજ્ઞાન દરેક અણું અણુંમાં આમેજ-વગર ખખર પડે
 થતું જાય છે. એટલે હવે સ્પષ્ટ સમજાશે કે યોગીઓ
 શારીરિક સંભાળ પાર્થિક-આત્મજ્ઞાનના હેતુથી જ લે છે.
 બાકી તે સિવાય-તે હેતુ સિવાય માત્ર શારીરિક સંભાળ
 સેવા જરાય તેમને પ્રયોજન કે કાળજી નથી.

આત્મજ્ઞાન થવા દૃઢ મન, સુદૃઢ મન થવા સંયમ; સંયમ
 થવા શુદ્ધ શરીર, શુદ્ધ શરીર રહેવા તંદુરસ્તી, તંદુરસ્ત
 રહેવા શારીરિક સંભાળ અને શારીરિક કેળવણી એ સાધન છે.

હવે સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે યોગી શારીરિક સંભાળ માટે
 આટલી કાળજી રાખે છે તેમાં અંતિમ હેતુ આત્મજ્ઞાન જ છે.



અસત્માંથી મને દોર સત્મા પ્રભુ ! તમસમાંથી મને જ્યોતિ વાટ;
 મૃત્યુમાંથી મને દોર અમૃત વિરે દૈનથી દોર અદૈન ઘાટ.

પ્રકરણ ૩ ત્રીજું

શરીર એ દૈવનું અદ્ભુત કાર્ય

યોગશાસ્ત્ર શીખવે છે કે-જેને જે જાતની જરૂર છે તેવી જરૂરિયાતો પૂરી પાડે તેવું જ શરીર પ્રજા તેને આપે છે તેમ તે શરીરને-યંત્રને સાફ રાખવા અને તેની બેદરકારીને કીધે શરીર ખરાબ થાય, તે મુધારવાનાં સાધનો પણ આપે છે.

યોગીઓ જાણે છે કે શરીર એ એક મહાન શક્તિ-પ્રજા પરબ્રહ્મનું બનાવેલું છે. તે એક કામ નિયમ પુરઃસર કરતું યંત્ર છે; અને તેની બનાવટમાં બહુ જ સંભાળ અને ડહાપણ વપરાયાં છે, એ સ્પષ્ટ સમજાય છે. માણસની શક્તિ નથી કે તેવું શરીર નવું બનાવી શકે. તેઓ જાણે છે કે શરીર છે, કેમકે તેની અંદર તેનો બનાવનાર હરપણે હાજર અંદર જ રહે છે અને જ્યાં સુધી ઐશ્વરીય નિયમ પ્રમાણે દરેક મનુષ્ય વર્તે છે ત્યાં સુધી તેની તંદુરસ્તી અને તેની તાકાત રહેવાનાં છે. જ્યારે મનુષ્ય ઇશ્વરી નિયમ વિરુદ્ધ વર્તન કરે છે ત્યારે જ અસ્વસ્થતા-અસુખ-(Disease) રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

એ વિચાર જ હસવા જેવો છે કે જે મહાન શક્તિ આવી સંભાળથી શરીર બનાવે છે તે તે બનાવી ઇંટો દૂર

તું જ છે તું જ છે તું જ આધાર છે તું જ આત્મિક તું, હું સ્વરૂપે,
તું મહિં હું રહ્યો હું મહિં તું વહ્યો તારું જીવન જીવું જીવ રૂપે;

ઉભો રહે છે અથવા અંદરથી નાસી જાય છે અને તે સરીરનું
મમે તે થાઓ, એ રીતે બેદરકાર રહે છે. યોગીઓ જરાજર
સમજે છે, માને છે કે જેણે સરીર બનાવ્યું છે તે અંદર
રહી તેનું દરેક અવયવ સંભાળી જરાજર ફરજ બજાવે છે,
તેની જરાજર કાળજી અને ફિકર રાખે છે.

તે મદાન ચક્તિ જેને આપણે કુદરત, મદાન ચક્તિ,
જીવન તત્ત્વ ગમે તે નામથી ઓળખીએ તે કોઈ અવયવની
ભાંગફાટ થઈ હોય તે સમારવા, જખમો રૂબાવવા, ભાંગેલાં
દાડ સાંધવા ને મેઘથી દેવા, સરીરની અંદર ને ખરાબા
બેગા થવા હોય તે ફેંકી આપવા, બહાર કાઢી નાંખવા,
એવી દુનિયા બાગતો સરીરને ચાલતું-નિપમસર ચાલતું
રાખવા હંમેશાં તત્પર અને સાવધ રહે છે, અને બ્યારે
તેની સૂચનાનો ચેતવ્યા છતાં પણ આપણે અમમ્મ કરતા
નથી ત્યારે જ ઝેરી વીળે સરીરમાં એકઠી ચવાથી ને
કાઢી નાંખવા તે યત્ન કરે છે તેને આપણે કમ સમજથી
રાગતું ઉપનામ આપીએ છીએ.

ચાઓ આપણે સરીરના દરેક ભાગનું પૃથક્કરણ કરી
તપાસીએ કે આ સરીર શું છે? શો તેનો હેતુ છે? શી
તેની ફરજ છે? આત્માને રહેવા કેવા સરીરની જરૂર છે?
તત્ત્વવેત્તાઓ જાણે છે કે આત્માને રહેવાને એક સારું
ભરેલાં સરીરની જરૂર છે. હવે આ સરીરની અંદર શેની
શેની જરૂર છે, ને તે તેને કુદરતે આપ્યાં છે કે કેમ?

તું જ ચેતન પ્રભુ ! આત્મ ને દેશ તું વાણી મન પ્રાણ પદ્મ તું જ પોને,
તું મરી હું રહ્યો હું મરી તું રહ્યો તું અને હું સમા એક તપોને.

બુદ્ધિ, આલોકાર, મન, ચિત્ત, ચૈતન્ય તું, જ્યોત્સ્નામાં સંબંધ તું, સ્પર્શ પવને,
તેજમાં રૂપ તું, તુ જ રસ પાણીમાં, પૃથ્વીને મધ્ય તું, જીવન જીવને;

૧ પહેલું—પ્રથમ વિચાર કરવા એક સારાં
અવયવ યંત્રની જરૂર છે. તેમ જે યંત્ર જે જો વિચાર કરે
તે શરીરના દરેક ભાગને ખબર પહોંચાડવા એક મધ્ય જગ્યા
ઓફિસની જરૂર છે. આ માટે કુદરતને આભર્યાકારક યંત્ર—
મનુષ્ય મગજ (Human Brain) પૂરું પાડે છે, જેના
પૂરેપૂરા ઉપયોગ, તેનાથી શું શું કામ લઈ શકાય તેની
આજ સુધી જાણે જ પૂરતી જ્ઞાનસંકિત મળી છે. જે
જાગના થોડા પશુ જાનના ઉપયોગ મનુષ્ય આજ સુધી
જાણી શક્યો છે તે મગજના બહુ જ થોડા ભાગનું જ્ઞાન
મળ્યું છે.

૨ બીજું—બહારથી, એટલે શરીરની બહારથી જે
અસરો થાય તે જાણવા અનુભવવા અવયવોની જરૂર છે. આ
માટે કુદરતે આંખ, કાન, નાક, સ્વાદેન્દ્રિય અને સ્પર્શેન્દ્રિય
આપેલ છે. આ સિવાય જ્યાં સુધી મનુષ્ય-જાત જ્ઞાનમાં
આગળ ન વધે ત્યાં સુધી બીજી ઇન્દ્રિય તો હજી બાકાત
રાખી હોય ને ન આપી હોય એ પણ સંભવિત છે.

૩ ત્રીજું—મગજ અને શરીરના અણુએ અણુને
મગજમાંથી અને અણુ અણુમાંથી મગજને સંદેશ પહોંચાડવા
સાધનની જરૂર છે.

આ સંદેશ પહોંચાડવાને તેનો તુરતાતુરત ખરાબર
અમલ કરાવવા જ્ઞાનતંતુઓ (Nerve) લાગણીને ગતિ
(Sensory Motor) આપેલી છે.

દૂરથી દૂર તું, નજીકથી નજીક તું, સર્વના અંતરે ખડાર છાયો,
આરુઢ થઈ. તું આરુઢ, મહાદેવ. તું મહા, એમ જીવનિકરે તું ગણાયો.

સતત નાચો રહો ખંડ ઘણાંડમાં તું જ પ્રભુ ! ચેતનાનો કુવારો,
માટીના માગળે, જળ સ્થળે તું, પ્રભુ !

પ્રાણ-મન-વાણી તું પૂરનારો;

૪ ચોથું—શરીરને પૃથ્વી ઊપર આસપાસ ફરવા,
લેવા, મૂકવા દેવા સાધન જોઈએ. કેમકે વનસ્પતિ જીવનથી
આત્મા આગળ વધ્યો છે.

આ માટે કુદરતે હાથ, પગ, તે ચલાવવા માંડના સ્નાયુ
વગેરે સાધન આપ્યાં છે.

૫ પાંચમું—શરીરને અમુક 'આકૃતિ'માં રાખવા,
બહારની ઇચ્છાથી અંદરના ઊપયોગી અવયવોને રક્ષણ આપવા,
તેને તાકાત આપવા સાધન જોઈએ તે માટે કુદરતે હાડ-
પીંજર, હાડકાંતું માળખું આપ્યું છે; જેના દરેક ભાગનો
અભ્યાસ કરતાં ખાતરી થશે કે આવી જોડવણુ જૈનન્ય આત્મા
જેની શક્તિ વગર બનવી અશક્ય છે.

૬ છઠ્ઠું—પોતા જેવાં બીજાં મનુષ્ય સાથે વ્યવહાર
કરવા, એક બીજાના ધરાણ-વિચાર જાણવા-જણાવવા સાધન
જોઈએ. તે માટે પરમાત્માએ વાચા અને શ્રવણશક્તિ માટે
જીભ અને શ્રવણેન્દ્રિય આપી છે.

૭ સાતમું—શરીરમાં સમાર કામ કરવા જરૂર પડે,
નવું બનાવવા જરૂર પડે, સુધારવા અને મજબુત કરવા,
પોષણ કરવા સાધનની જરૂર પડે, તેમ વપરાયેલો નકામો
કચરો કાઢી નાંખવા અને તે માટે યોગ્ય જગ્યાએ પહોંચાડવા,

પરમ છે શ્રેય તું, જીવનનું ધ્યેય તું.

પ્રાણ મન આત્મ, પ્રભુ ! તું જ પ્યારો,
હૃદય મન વાણીથી વેગલો તુ મિત્ર ! પ્રકૃતિની પરે જીવનારો.

પ્રાણને પ્રાણ તું, જ્યોતિની જ્યોતિ તું,

આત્મને આત્મ તું, ઈશ ! સ્વામી !

સચ્ચ જિર્ણુ તું, રૂપ બહુ રૂપ તું, અરૂપ નામી બહુ તું અનામી :

અને શરીરની બહાર ફેંકી દેવા પણ સાધનની જરૂર પડે. તે માટે પરમાત્માએ જીવનશક્તિ પહોંચાડનાર લોહી લઈ જવા ધોરી નસો (Arteries) અને વપરાએલા શુદ્ધ કરવા લાયક (અંતઃકરણ) અને ફેરસામાં પાછા પહોંચાડવા નસો (Veins) અશુદ્ધ લોહીવાહીનીઓ અને તેને શુદ્ધ કરવા ફેરસાઓ આપેલાં છે.

૮ આઠમું—શરીર તેના દરેક અવયવ-અર્થુ અર્થુનું પોષણ કરવા, શરીરની બહારથી ચીજો દાખલ કરવા અને વપરાયેલા ભાગ બહાર કાઢી નાખવા સાધન જોઈએ તે માટે ખોરાક જઠરને પહોંચાડવા, પહોંચાડનાં પહેલાં તે પછી પોષણ લાયક શરીરમાં લોહીમાં આમેજ લાગવા લાયક બનાવવા, દરેક જગ્યાએ પહોંચાડવા લાયક સાધનની દાંત, છાત્ર, જઠર નળી, જઠર, આંતરડાં વગેરે આપણી અકલ્પ ન ન પહોંચે તેવાં એકએકથી વિરૂદ્ધ સ્વભાવ-ગુણવાળાં નવાં નવાં પ્રવાહી બનાવવા યુક્તિઓ-અવયવો રચ્યાં છે.

૯ નવમું—છેવટ એક શરીરમાંથી બીજું નવું શરીર પેદા કરવા, દુનિયા આગળ ચલાવવા આત્માને ક્રમે ક્રમે ઉંચી ઊંચીએ પહોંચાડવા સાધન જોઈએ. તે માટે જનનેન્દ્રિઓની રચના તો એવી અદ્ભુત રીતે બનાવેલી છે કે તેની રચનાની સમજ પણ પડી શકતી નથી.

આ શરીરના દરેક ઇન્દ્રિય, અવયવ, સાધન, વગેરેનો

વિશ્વ વૃંદાવને નિલ રસ રાસમાં ખેલતો રંગ શર મસ્તિ -માણી, અડળ તારી લીલા કાણુ સમજી શકે ? પીર પયગમ્બરોથી અબળી.

હૈરા સત્તાંથી આ જગત્ આસી રહુ એની જ્યોતિ થઈ આ પ્રકારી,
 હસ આનંદના અંસ આનંદથી જગત્ આનંદમય પૂર્ણ બાસે;

વિચાર કરનારને એક અમમ્મ શક્તિ છે, એવું જાન ન
 થાય એ સંભવિત છે ખરું? છતાં આશ્ચર્ય છે, એવી માન્યતા-
 વાળા પણ છે જ.

જે સહેજ પણ વિચાર કરશે, તે તો તુરત સમજી
 શકશે કે એવું અદ્ભુત સરીર બનાવનાર બધે અમમ્મ-નામ
 ન આપી શકાય, સમજી ન શકાય છતાં કાંઈક છે, એમ
 માન્યા વગર રહેતા નથી; તેમ તેવું અદ્ભુત યંત્ર ચલાવનાર
 અંદર હાજર રહી તે જ છેવટ સુધી ચલાવે છે ને સંભાળે
 છે; માત્ર અંતરાત્માને આધીન રહી તે સુચવે તેમ અરે
 છેવટ તેની નીચે છેવે સલાહ લઈ વર્તવાની જરૂર છે.
 તેમ કરનાર સ્વપ્ને પણ દુઃખી થઈ શકેતા જ નથી.

૧

હસ સૌન્દર્યના અંસ સૌન્દર્યથી જગત્ સૌન્દર્યમય રમ્ય લાગે,
 જોળખે જોળખે હૈરા સ પૂર્ણને બાંધે અવ્યાસ જ્ઞાન વૈરાગ્ય.

પ્રકરણ ૪ થું

જીવનશક્તિ આપણે મિત્ર

તંદુરસ્તીની ગેરહાજરી તે જ રોગ

દૃષ્ટા બોકો રોગ એ એક તંદુરસ્તીથી તદ્દન ભુખ ગુણવાળી એક નવી જ ઝીજ છે એમ કલ્પના કરે છે. પણ ખરી હકીકત તેમ નથી.

તંદુરસ્તીની ગેરહાજરી તેને રોગનું નામ ખોટી રીતે આપાય છે. તંદુરસ્તી, શરીર સ્વસ્થતા તેજ અંગ્રેજી નામ Dis-Ease, Dis=નહીં Ease=સ્વસ્થતા સુખ તંદુરસ્તી-તે નહીં સુખ નહીં, શરીરની સ્વસ્થતા નહીં; શરીરને સુખ નહીં; શરીર તંદુરસ્ત નહીં તે રોગ.

તંદુરસ્તી એ શરીરની કુદરતી તંદુરસ્ત સ્થિતિ છે જ્યારે રોગ એ શરીરની અકુદરતી તંદુરસ્તીની ગેરહાજરી-વાળી શરીરની સ્થિતિ છે. રોગ એ કંઈ નવી પેદા થએલી ઝીજ નથી.

એક માણસ જે કુદરતી નિયમોને અવિરલ: ખરાબર આધીન રહી દરેક રીતે વર્તે તે માણસ રોગી-નાદુરસ્ત થઈ શકે નહીં. જેમ સૂર્ય-તેજ દોષ ભાં સૂધી અંધાર

અસ્તિ બાદિ પ્રિય નામ ને જાણે તે બાદિ ને અંતરે તે જ ટોચે,
 દેરા ને કાળ વસ્તુ જન્યો તે પ્રભુ સર્વ ખલુ જાણ્યા, વેદ બોલે;

ટકી જ સકતું નથી તેમ તંદુરસ્તી અને રોગ એકી સાથે
 રહી જ સકતાં નથી. અથવા ખુલ્લી રીતે જેમ સૂર્ય-તેજની
 દાબરીમાં અંધારાની દસ્તી જ નથી તેમ તંદુરસ્તીની
 ગેરદાબરી તે જ રોગ.

ત્યારે કુદરતના કોઈ પણ કાયદાનું ઉલ્લંઘન થાય ત્યારે
 અકુદરતી અસ્વસ્થ સ્થિતિ, નાકુદરત સ્થિતિ ઉદ્ભવે છે, તેવી રીતે
 અકુદરતી સ્થિતિને રોગના નામથી ઓળખિયે છિયે. દૂધમાં
 જેને આપણે રોમ કહિયે છિયે, તે શરીરની મૂળ તંદુરસ્ત
 સ્થિતિ મેળવવા કુદરતનો જે ચલ જે ખરાબી નિષપ્ત ન
 જાળવવાથી શરીરમાં દાખલ થઈ હોય તેને ખસેડવા કાઢવા
 માટેનો ચલ, તે જ માત્ર છે. એટલે તે ચલ શરીરની તંદુરસ્ત
 મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા આપણાં બધાં મટે જ છે.

આપણે કહિયે છિયે કે રોગ દુઃખનો કરે છે. કેમ જાણે
 તે એક નવી જ ચીજ હોય! વળી વિશેષ કહિયે છિયે કે
 તેની આટલી મુદત છે, તે ભયંકર, પ્રાણહતક, નરમ ચાંદ
 પ્રકારનો, હાડિયો, દરેક સારવારને ન અણકારે કે તાબે થાય
 તેવો છે. આવા શબ્દો વાપરી એમ મનગિયે છિયે કે તે
 દુઃખન છે અને શરીરનો નાશ કરનાર કોઈ નવી ચીજ
 જ છે. આખરે તેને હાંકી કાઢવા, ખરવા, નાશ કરવા
 મરિયે છિયે. પણ હવે સ્પષ્ટ સમજાવું હોય કે તેમ નથી.

કુદરત કોઈ આધાર ન રાખી સકાય એવી અસ્થિર
 નથી. ત્યારે શરીરમાં જીવનચક્રિત દાખલ થાય છે ત્યારે

પુરુષ ને પ્રદાન નારી નર તે વળી શિશુ કુમાર ને તે કુમારી,
 વૃદ્ધ તે ચાલતો લકડી જ લઈ તે વૃદ્ધથી કરી જાણવાની.

પરા સત્તા નહિ હવ સમજી શકે પૂર્ણને અંશ કહી ના પિછાને,
મહદની શકિતનું જ્ઞાન નહિ અલ્પને સિંધુનું જ્ઞાન શું દેડકાને ?

ચોક્કસ નિયમિત નિયમોથી જ દાખલ થાય છે; નિયમોને
આધીન વર્તે છે; અને તે જ નિયમોને આધારે એક સરખી
રીતે શરીરની વૃદ્ધિ યુવાની અને ઘડપણુ તેજ જીવનશક્તિથી
આવ્યા જ કરે છે. અને જ્યારે આ શરીર-દેહથી કરવાનું
પૂરું કાર્ય થઈ રહે ત્યારે જેમ જીર્ણુ વસ્ત્ર છોડી નવાં મહણુ
કરિયે છિયે, તેમ જીવનશક્તિ આ જૂનાં જીર્ણુ દેહને છોડી
નવું ધારણ કરે છે. જેમ જન્મ થાય છે તેમ મરણ તેજ
સ્થિતિમાં કાંઈ દુઃખ વગર દીવો ઓલવાય તેમજ થવું જોઈએ.

જ્યાં સૂધી બાળપણ, યુવાની, વૃદ્ધપણું બરાબર બોગવાઇ
આ દેહથી લેવાનું બધું કાર્ય પૂરું ન થાય ત્યાં સૂધી અચાનક
છોડી જવાનું જીવનશક્તિ કરતી જ નથી.

આ કુદરતી નિયમો યોગીઓ બરાબર જાણે છે, પાળે
છે અને અવરધાથી દેહ જીર્ણુ થાય છે ત્યારે દીવામાં તેલ
ને વાટ પૂરાં થતાં, ખૂટી જતાં અચાનક જૂઝાય છે તેમ
શાંતિથી આ દેહ છોડે છે ને બીજું કાર્ય હજી કરવાનું
બાકી હોય છે તો કર્યાનુસાર જે દેહ ધરવો હોય તે ધરે છે,
જેને શાસ્ત્રકારો પુનર્જન્મ કહે છે; ને જો કાંઈ કર્મ
બોગવવાનું શેષ ન જ હોય તો જન્મ-મરણની જંગળથી
છૂટા થાય છે, જેને મેક્ષ, મુક્તિ, પરમગતિ ગમે તે નામથી
સંબોધાય છે.

આ શરીરની અંદર જીવનશક્તિ છે જે હરપળે કેમ

જેની સત્તાથી જમ તત્ત્વ આથી વધુ સૂર્ય અગ્નિ સદા તેજ આપે,
બુદ્ધિ મન વાણીથી વેગજો જે વસે તેમને માનવી કેમ માપે ?

સુતરાના તાંતણે પત્ર આપુ રહુ તેમ પરમશ્રદ્ધા સર્વ કામે,
એક અદ્વૈત ને એક તેમાં જુએ મૂઠ તે મૃત્યુથી મૃત્યુ પામે;

પોતાની ઉન્નતિ યાચ તેમ છે, તેમાં જ અશ્રુધ રહી તેમ
કરવા મથતી રહે છે. જો કે આપણે તેની સચનાનો અમલ
કરવાથી વિરૂદ્ધ વર્તે જાણ્યે છીએ, તો પણ તે તો તેવું
ખોય સુકની નથી. જે રોગ કે નાદુરસ્તી ભોગવિયે છીએ,
તે તેની સચનાનો અમલ ન કરતાં વિરૂદ્ધ ચાલવાનું જ
પરિણામ છે અને વિરૂદ્ધ વર્તન ન ચલાવવા શીખામણ
રૂપ જ છે. નાદુરસ્તી કે રોગ એ શરીરને નબળું બનાવવાનો
યાત્ર નથી પણ તે કેમ અટકે તેમ કરવા કુદરતનો કે
શુભનિયમનો યત્ન છે.

આ શુભનિયમનો પહેલો મિલકાત પોતાનું અને
શરીરનું રક્ષણ કરવાનો છે. જરા જાંઝા ઊતરી વિચાર કરી
તો ખાત્રી થશે કે પુરુષ અને સ્ત્રી એકબીજા તરફ ખેંચાય
છે, ગર્ભ રાખે છે, ગર્ભને સંભાળવા પોતાનું પોષણ-રક્ષણ
કરે છે, સંભાળ લે છે. બચ્ચું જન્મવાની વેદના હોશથી સહે
કે, પેદા થએલ બચ્ચાને શવરું રાખવા, જીહેરવા, મોટું કરવા
પોતાનો શ્રમ સુધ્ધા ધોળ્યો કરે છે, એ બધું શુભનિયમ
ભાગ્ય ને આગળ વધવા યત્ન કરે છે તે છે કે ખીજું શું છે.

આ ઉપરાંત દરેક માણસને પોતાનો શ્રમ બચાવવાની
પ્રેરણા તો એથી પણ વધારે છે. માણસ પોતાનું જે જે તે
દાર્દર, મિલકત, ધન, ખજાના, બાવડી, છોકરાં સર્વ
પોતાનો પ્રાણ બચાવવા અર્પણ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે,
અને આ પ્રાણ બચાવવાની પ્રેરણા-શુદ્ધિને પણ મદદ કરી

એક અગણિત આનંદન જલે તે જગત ને જીવે અરિ તેના,
યજ્ઞ પરમાત્મ ભગવાન એને કહે શ્વાસ પ્રશ્વાસ છે વેદ જેના;

જગત હરિમય અને જગતમય છે હરિ તેમ હરિ જગત પર છે અને તે,
માદીમય કુંભ છે કુંભમય માદી છે કુંભથી પર વસે માદી અતે;

તેની ઊપરવટ થાય છે. ત્યારે રણયુદ્ધમાંથી ન નાસવા
મનનો દૃઢ નિશ્ચય સંકલ્પ કેઠ સંધી કાયમ હોય છે ત્યારે
પણ પ્રાણાન્તની તક આવે ત્યારે પણ ચરચરે છે એટલું જ
નહીં પણ આ સંકલ્પ પોતાની મરણ વિરુદ્ધ તોડાવી લાંથી
નસાડે છે. તે જ મુજબ વહાણ-આગપોટ ખૂડવાનો વખત
આવે ને સમુદ્રમાં પડ્યા પહેલાં ફૂલ્યા અગાઉ જો પોતાના
દીકરા, સ્ત્રી, મા, બાપ ગમે તેને મારીને તેમને ખાઈને પણ
જીવ બચ્ચનો હોય તો તેમ કરીને પણ પ્રાણ બચાવવા ચૂકતા
નથી. આ કલ્પના નથી, તેવા દાખલા બનતા સંભળાય
પણ છે.

આજ પ્રાણ-રક્ષણની પ્રેરણા-બુદ્ધિ દરેક માણસને
તંદુરસ્ત રહેવા પણ મળે છે અને વનસ્પતિનું એક બીજ
જમીન નીચે દટાયેલું હોય તે ઊગવાને વખતે પોતાના
વજનથી કરોડો ગણા વજન જેટલી માટી પૃથ્થર ગંચડી
બહાર કેટા કાઢે છે તે શું ઊગવાની એટલે જીવનશક્તિની
પોતાનું રક્ષણ કરવા એટલી શક્તિ ને વૃત્તિ બતાવે છે ?

જો આપણે ધરાયા હોઈએ, તો જેવા ધરાયા તે ક્ષણથી
તે જ પ્રેરણા-બુદ્ધિ જન્મમ રચાવવા તત્પર થઈ મહેનત
કરે છે. અને ત્યારે હાડકાં જેવી સખત વસ્તુ પણ તૂટે છે,
ત્યારે શસ્ત્ર વૈદો જન્મમ રચનારા બીજાઓ માત્ર તેના
છેડા સપાટી બરાબર સાથે મૂક્યા સિવાય શી બીજી મોય

કામધેનુ બધું હિં અર્પા કરે તોય તેનું નહિ ન્યૂન થાય,
તેમ બહાર બહુ જન્મતા બહારથી તોય નહિ બહારનું કંઈ બહુ.

‘બલ સંપાનું’ અર્થ અવિકારી છે એક અન્યથા અનંતા મંજારી,
પૂર્ણ ‘કારણ’ અને પૂર્ણ આ કાર્ય છે પૂર્ણમાંથી સદા પૂર્ણ યાત્રી;

મારે છે ! ત્યારે તે પણ સમજે છે કે જન્મ દાહના
છેડા નેડવા ગેગવવાનું કુદરત જ કરે છે. તે પણ ને
જન્મમાંનું લોહી સારું તંદુરસ્ત ન હોય, બીજી રીતે જન્મથી
પૂર્ણ તંદુરસ્તીવાળો ન હોય તો તે પણ મોં વકાસી જિભા જ
રહે છે ને જ્યારે કુદરત, જીવનચક્રિત તેઓની પૂરતી મદદ
કરે છે ત્યારે જ માન જશના ધણી થાય છે. તેઓ મનમાં
પણ સ્પષ્ટ સમજે છે કે અમારું કાંઈ ચાલતું નથી; કુદરતે જ
કામ કર્યું છે.

દરેક વંચ બરાબર સમજે છે કે દરદીની તંદુરસ્તી મારી
હોય એટલે જીવનચક્રિત પૂરી હોય સારે જ રોગો સારા
થાય છે. તેમાં પણ જ્યારે જે અવયવો જેના જિપર જીવન-
ચક્રિતનો વધારે પડતો આધાર છે, તેવા અવયવોને જે નાશ
થયો હોય અથવા પોનાની ફરજ કાયમને માટે ન બગતવી
શકે તેવું હોય તો તે પણ લાચાર બની હાથ ખખેરી છેડે
જિભા રહે છે. ખૂબ ઊંડા હિતરો, આજસુધી દાહનરની
પૂરતી મદદ છતાં કાંઈ મરણથી છેવટ બચ્યો છે ખરો ?

જો આ જીવનચક્રિતને તે જે પ્રેરણા કરે તેને બરાબર
અનુમરતાં રહેવાની ટેવ રાખી હોય તો ખાતરી રાખો કે
પૂરતા તંદુરસ્ત જ રહેશો. પણ જ્યારે તે પ્રેરણાની દરકાર
ન કરી મરણમાં આવે તે ખાતો, મરણમાં આવે તેમ
વર્તેશ તો પણ એકથી અનેકવાર તમને ફરી ફરી ચેતવશે.

પ્રકરને જલગત એમ જે વલણી તે જ બલગત પરમજ્ઞ માણે,
એક પરમજ્ઞમા એક વિદ્યગત સુદ તે જન્મતા મૃત્યુ-ખાણે.

સાંખ્ય તો વર્ણવે વિશ્વ વિસ્તારને હૈયું રચનારનો કાણુ નહોતું ?
કેઈ મિથ્યા કહે કેઈ લીલા કહે દેવ કહી તે બીજાઓ વખાણે ;

કરિયે છિયે. પરિણામે તાંદુરસ્તી નથી અથવા બહુ જ થોડી
તાંદુરસ્તી છે.

મતા ! દરેક જણ પોતાની છાતી ઉપર હાથ મૂકી પોતાને
જ એકચિત્તે પૂછે જોઈએ, “વાંક કોનો ?” અંતરાત્મા
એમજ સૂચવે છે કે, “વાંક પોતાનો જ,” તો આ ધ્રુણથી
સુધરવા માન કરશો કે ? કરશો ? કરો, કરો, કરો, અને
મળે ન જ ઉતરે તો વખનારને હવે કૃપા કરી દોષ ન દેશો.

હુકયોગ એજ શીખવે છે, યોગીઓ એજ મનને કરી
ખતાવી શીખવે છે કે અમારી પેટે વર્તો ને અમારા જેવા થાઓ.



સ્વરૂપ પામ્યા વિના સત્ય સમબલ ના સત્ય સમજી કરે, કોણુ આવી,
સ્વયં જનુનનિમા ઠાવે સજ્જતિ બુદ્ધિ કે તાંની ત્યાં ન ચાલી.

પ્રકરણ ૫ મું

શરીરનું બંધારણ-રચના

૨૫/ પુરતક ખાસ વૈદ્યકીય કે શરીરનાં બંધારણનું બારીકાપી વર્ણન કરવાના હેતુથી લખાયું નથી, માત્ર તેની અંદર મુખ્ય અવયવોની શી શી ફરજો છે, તે બજાવવા કેવી જાતની રચના થએલી છે, બોરાક પચાવવા, તેને શરીરના દરેક ભાગમાં આગેજ કરવા શી શી ગોઠવણ છે, તેજ બતાવવા લખાયું છે.

(૧) પ્રથમ દાંત તે બોરાક પચાવવામાં ઉપયોગી છે. ત્યાર પછી તે ખૂરતો પચાવવા, જઠરને પોષણ આપવા, શરીરને જોષ્ઠતા આપક રૂપમાં તેનો રસ કરવા, બદલાવવા મેળવવા આંતરડાં વગેરે છે.

દાંત આવી ત્રીણો બારીક શૂકા કરે જ તેની સાથે લાળ, ધૂંક મળતાં રમ બનાવવા સાથે ઢેલસાએક ફેરફાર કરે છે, પછી જઠર-રસ તેને થોડો પચાવ કરી પછી બીજા અવયવોની મદદથી પચાવી શરીરના બંધારણમાં આગેજ થઈ પોષણ કરવા લોહી વાટે મદદ કરે છે.

દાંત ચાવવા માટે જ અપાયા છે, એટલું તો દરેકજણ જાણે છે, બરાબર સમજે છે; પણ ચાવવામાં કાળજી રાખનાર કેટલા છે ? લગ્ન દહને જરાતરા ચવાયું ન ચવાયું ત્યાં ગળે

એક ટુકડે રહ્યા મિત્ર છે પંખીડાં એક તેમાંથી ફળ ભોગવે છે,
અન્ય ઇંધર ફળે સ્વાદ લેતો નથી સાક્ષી દ્રષ્ટા રહી તે જુએ છે;

ઊતારી જાય છે. કેટલાએક તો પ્રવાહી સાથે એટલી
ઊતાવળથી ખોરાક ગળી જાય છે કે કેમ જાણે મોઢામાં દાંત
નથી જ અથવા વગર જરૂરના છે.

માઠ રાખો, લાઠઝોડાં દાંત પૂરું ચાવવા જ આપ્યા છે.
જરૂર વગરની એક ચીજ કુદરત કે પ્રભુ આપે એ બને
તેવું જ નથી. વળી ચાવવાથી લાભની સાથે હૃદયોગને શો
સંમંધ છે તે વિષે આગળ ખુલાસાથી સમજાવવામાં આવશે.

(૨) મોઢાની લાળની ગાંઠો (Salivary Glands)
છ છે. દરેક જડબાની નીચે બન્ને મળી ચાર ને એકે દરેક
ગાંઠમાં, કાનના આગલા ભાગમાં કુદ છે. ચાવતી વખતે
દરેકમાંથી સાવ નીકળે છે, જે ચાવેલા ખોરાકના ભાગમાં
જે સ્ક્રાઈમ્ લઈ ચોખ્ખા વગેરેનો ધોળો ભાગ લોટને મીઠાશના
રૂપમાં એટલે સાકરના રૂપમાં બદલાવે છે, જેને લાંબને જ
જેમ ચીજ ખારીક ચવાય છે તેમ તે મીઠી વધારે લાગે છે.
ખોરાક પચવાની આ પહેલી ઉપયોગી ક્રિયા છે. હવે સમજાવું
હશે કે જો ખોરાક જરાજર ન ચવાયો હોય તો મોઢાના
સાવ સાથે મળી જરાજર ન પચે; એટલે જો અધૂરી પચેલી
સ્થિતિમાં મળી જવામાં આવે તો તેટલો ઝોછો પચેલો
બીરે અને તેટલી પચાવતી મુશ્કેલી વધે.

(૩) જીભ એ પણ ખોરાકને ચાવવામાં આગળ પાછળ
મોઢામાં ફરવવામાં મોઢાના સાવ સાથે પૂરતો મેળવવામાં

જવ નિમમ રહે કૂચો મોઢામાં ઢીલ લાવે રડી રોક કરતો,
સમજતો ઈગને ઈસ મદિમા ખરો જવ ત્યારે મહા રોક વરતો.

તેલ તલમાં અને દૂધમાં ધી રહે તેમ આત્મા રહો દૃઢ્યમાંથી,
નિત્ય મન દંડથી મયન કરતા રહો અન્ય એથી નથી લાભ ક્યાંઈ;

જેમ ઉપયોગી બાગ બનવે છે તેમ ખોરાકના સ્વાદની
ખબર આપી ખાવાલાયક છે કે નહીં તે સચવનાર તે
એક જ છે.

ઉપરાંત જેમ ખોરાક સારા નદારાનું સ્વાદથી ચેતવે છે
તેમ શબ્દો સારા નરસા બોલી બોલનારની કીમત, હાપણ,
નાલાયકી બનાવી બોલનારને શોભાવનાર કે બોલનારનું
મોંદું ગંધાવનાર પણ તેજ છે.

જેટલે દરજ્જે દાંત મોંદાનો સ્વાદ [ચૂંક-લાળ] અને
છબનો ઉપયોગ ચુકી ગયા છિયે, તેટલે દરજ્જે તે આપણું
કામ કરી સંતોષ ન આપે તો તેમાં આપણો જ દોષ છે.

આ પ્રમાણે ખરાખર ચવાયેલો, મોંદાનો સ્વાદ સાથે
મળેલો ખોરાક પ્રથમ લોંછારૂપ, પછી ખારીક રસ જેવો
થવા દષ્ટ્યે તો વમર ખબર પડ્યે પોતાની મેળે ગળા તરફ
હડસેલાઈ જાય છે.

ખડુ ચાવવાનો ખીમો લાભ એ છે કે જેમ જેમ
ચાવિયે તેમ તેમ, દાંતનાં મૂળ મજબૂત જિંડાં બેસે છે એટલે
ન ચાવનારાના દાંતો વહેલા પડી જાય છે જ્યારે ખૂબ
ચાવનારાના દાંત આખી જિંદગી જેવા ને તેવા જ ટકી
રહે છે.

ગળા નીચે હડસેલાએલો ખોરાક, ગળાની નળીમાંથી
(*Eusophagus*) જેમ જેમ પસાર થતો જાય છે તેમ

સત્યનો વિજય છે અસત્યનો ના કદી દેવનો પંથ છે સત્ય ગામી,
તે વડે સત્યના પરમ નિધાનમાં ગમન કરતા મનુષ્ય આત્મ કામી.

આત્મ કેવલ અને એક નિર્ગુણ છે વાણી મન ચક્ર નહિ ત્યાં પ્રવેશે,
હન્દ્રિયો તેમને ના પ્રકાશી સકે હન્દ્રિયો સર્વ જ્યો પ્રકાશે;

તેમ જો ખોરાકનો કોઈ ભાગ સાકરના રૂપમાં બદલાવો
અધૂરો રહ્યો હોય તો તે ક્રિયા ઉતરતાં દરમિયાન પૂરી થાય
છે, પછી જઠરમાં દાખલ થાય છે.

(૪) (Stomach) એ ખોરાકને રહેવા પચાવવાની
થેલી છે. જઠરની ઉપરના ડાબી બાજુના મોંઢામાંથી ગળામાંથી
ખોરાક દાખલ થાય છે અને તેનાં જમણી બાજુના મોંઢામાંથી
આંતરડાંમાં પચેલો કે વગર પચેલો ખોરાક દાખલ થાય છે
આ જઠરની જમણી બાજુના મોંઢા ઉપર એક એવું ઢાંકણ
છે કે તે આંતરડાંમાં જ ખોરાકને જવા દે પણ આંતરડાંમાંથી
જઠરમાં પાછો ન આવવા દે. પાછો ખોરાક આવવાની
તૈયારી કરે તે પહેલાં સુખ્ત રીતે બંધ થઈ જાય છે.

જઠરની અંદર ખોરાક વહેરે આશરે ત્રણથી ચાર
શેર સમાય છે.

જઠર એ એક રાસાયનિક થેલી છે, જેની અંદર ખોરાક
પચી આગળ જતાં તેમાંથી પોષણ કરવા લાયક રસ બની
લોહી વાટે ભગવા તૈયાર થનો જાય છે. જે રસ લોહી વાટે
સરીરના અણુએ અણુએ ભાગમાં પસાર થઈ દરેક અણુએ
અણુનું પોષણ કરે છે. જેથી તાકાત મળે છે, ધસાએલા
ભાગ તાજા સમારેલા થાય છે, નવ થાય છે, અને વપરાએલા
ભાગને પાછા સરીર બહાર ફેંકી દેવા પણ તેજ લોહી
મદદ કરે છે.

શોષણ શોષ તે ચક્રનું ચક્ર તે પ્રાણનો પ્રાણ તે સર્વ રૂપને,
ક્રમમાંથી મને અલ્પ—સદ્ભાવને ધીર તે પામનો અમરનાને.

આત્મ સર્વત્ર તે સર્વ સ્થિતિમાં વહો તોય નહિ પ્રાપ્ત તે સ્થૂલ પાદે,
નછકનો નછક તે તોય તે ના મળે તર્ક કે ખુદ્ધિ વાદે, પ્રમાદે;

જઠરના અંદરના પડની અંદરની બાણુ જેમાં ત્રીણી
ત્રીણી લોહીની નસો પ્રસરેલી છે, તે પડમાં ત્રીણી ત્રીણી
સેંકડો માંસની અન્યિઓ છે જેમાંથી જઠર રસ લોહી વાટે
પેદા થઇ જઠરમાં ધીમે ધીમે સ્તવે છે; તેમાં ખોરાકના
ચીકણવાળા ભાગને (Nitrogenous) પચાવવાની શક્તિ
છે તે રસની સ્ટાર્ચ (લોટ જેવા) પદાર્થને મેઢાની
લાળથી સાકરમાં બદલાઇ ગયા હોય છે તેને પણ પચાવવાની
શક્તિ છે.

તે જઠર રસ-સ્ત્રાવે દડવો છે તેમાં પેપ્સિન (Pepsin)
નામનું રાસાયનિક તત્ત્વ છે. તે પેપ્સિન જઠરના ઊપર
જથ્થાવેદના ચીકણવાળા અને સાકરવાળા પદાર્થને પચાવે છે

સારા તંદુરસ્ત માણસના જઠરના પડમાંથી દર એવીશ
કલાકની અંદર આશરે દશશેર જઠરરસ (One gallon)
સ્તવે છે, અને તે બધો પચાવમાં તેટલા જ સમયમાં વપરાય છે.

ખોરાક જેવો જઠરમાં દાખલ થવા માટે તેવો જ
જઠરરસ ઝવવા માટે ને તે બધો ખોરાક જઠરરસ સાથે
જઠરમાં વલોવાતો જાય છે, જેથી જઠરરસ ને ખોરાક
એકબીજા સાથે બરાબર મળી જતાં આમેજ થઇ ખોરાક
તેની અસરથી પાચન થઇ જાય છે.

આ વલોવવાની ક્રિયા ચોતાની મેળે કેવી રીતે શરૂ
થાય છે, ખોરાક પૂરો પચી રહેતાં સુધી ચાલી પછી કેમ

દૂરનો દૂર તે તોય તે પ્રાપ્ત છે એક અનુભવતણા જ્ઞાનનાદે,
એની જાણી થયે કયેસ કર્મો જતા શાંતિ કેવલ્ય એના પ્રસાદે.

દાંત્ર કે સાંત્ર એને નથી સ્પર્શતા આંત્ર એને નહિ ખાળનારો,
 દેરા ને કાળની બેડા એને નથી પચામૂતે રહ્યો તેણે ત્યાગ્યો;

બાંધ ચાલ છે, એ સમજાવવું માણસની સ્થિતિની દ્રષ્ટી
 બહાર છે. (છતાં જીવનતર ન માનનાર છે તેને કેવી
 રીતે સમજાવાય ?)

ત્યાગ્યધી પાચન યર્થ સહે, તેવો ને તેટલો ખોરાક
 જઠરમાં દાખલ થાય છે ત્યાગ્યધી એકસરખી રીતે નિયમસર
 કામ થયા કરે છે. પણ કોઈવાર વધારે પડતો, અથવા ન
 પચે તેવો, ભારે, અપાચ્ય ખોરાક જઠરમાં ખોસવામાં આવે
 છે, ત્યારે પચાવવામાં મુશ્કેલી વધે છે. વધારે પડતો ખોરાક,
 દહકો ખોરાક સહે છે, અપાચ્ય ખોરાક પેટમાં દૂખાડે છે.
 જઠર એક સહેલા ખોરાકનાં દાંડણાં જેવો ઝિકરડો બને છે,
 અપાચ્ય ખોરાક દૂખાવો વધારી આંતરડામાં દાંડેલાઈ ત્યાં
 પણ મુશ્કેલી વધારે છે, અને અપચો (Dyspepsia)
 કાયમનું ધર કરી જતાં ચરીરની ખરાબીનાં પમસાં મંડાવ
 છે, અને જઠર રમનું અંદરનું પડ, મનિયઓ, લોહી, નસો
 બધી ખરાબ થાય છે.

જે ખોરાક જઠરમાં જઠરરસ સાથે વલોવાઈ તેવાર
 થયો હોય છે તે ધીમે ધીમે આંતરડાંમાં પ્રવેશ કરે છે.
 દૂંડાંમાં જઠરની પાચનક્રિયા પૂરી થઈ ત્યારમાદ નાનાં
 આંતરડાંમાં પ્રવેશ થયે તેની પચાવની ક્રિયા શરૂ થાય છે.

નાનાં આંતરડાં એ આસરે ૨૦ થી ૩૦ ફુટ લાંબાં છે.
 તે તેટલાં લાંબાં છતાં પેટના કોડામાં એવી ચાતુરીથી

એક અવિનાશી તે સ્વચ્છ શાશ્વત ક્લો સર્વ જઞ્ઞાદધારે પ્રસારે,
 સર્વ આ આત્મમય અન્ય કોઈ નથી તો મરે કેમ્બુ ને કેમ્બુ મારે ?

શરીર ત્યાં ત્યાં દિરો આત્મ ત્યાં ત્યાં રહો

શરીરથી અનીત પણ એન નહો,
વાણી નહિ વર્ણવે વાણીને વર્ણવે સિદ્ધ તેને કરે ના પ્રમાણે;

ગોઠવાયેલાં છે કે તેટલા ભાગમાં બધાં સમાઈ રહ્યાં છે,
છતાં તેમાં પચાવની ક્રિયાને જરાય દરકન આવતી નથી.
આંતરડાંનું અંદરનું અસ્તર એવું પોચું ને થોડાં થોડાં નાનાં
પડમાં ગોઠવાયેલું છે કે તે બધાંની અંદરથી ત્રીસા રવાડાં
(Villi) વારે નીકળેનાં આંતરરસ ખેરાક પચાવવા બહુ
મદદરૂપ થઈ પડે છે.

જઠરમાંથી જેવો પચેલો ખેરાક નાનાં આંતરડાંમાં
પ્રવેશ કરે છે કે તુરત ત્યાં પિત્તની કાચળીમાંથી યદૃતમાંથી
પેદા થયેલું પિત્ત તેમાં દાખલ થાય છે. આ પિત્તનું કામ
ચરખીવાળા ભાગને પચાવવાનું તથા જે સડો આંતરમાં
ખેરાકનો થતો હોય તેને અટકાવવાનું છે; તેમજ જઠર રસ
વધારે પડેના હોય તેની અમ્લ અમર એાછી કરી નાંખે છે.
એટલે ચરખીને પચાવવાનું કામ સરળ બને છે. પિત્ત
યદૃતમાં પેદા થાય છે અને તે તેના સંમેદ માટે યદૃતમાં
એક થેલી (Gall bladder) છે તેમાં એકઠું થાય છે
જે ઊપર જણાવ્યા પ્રમાણે જઠર રસથી પચેલો ખેરાક
નાનાં આંતરડાંમાં દાખલ થાય છે, તે વખતે તેમાં દાખલ
થાય છે, ચોતીસ કલાકની અંદર યદૃત આશરે પાંચ શેર
પિત્ત પેદા કરે છે ને તેટલું પચાવવામાં વપરાઈ જાય છે.
પિત્ત ચરખીને પચાવવાનું કામ કરે છે તેને જઠરની નીચે
એક લાંબી ઝેન્ડિઆટિક નામની ગ્રન્થિ છે તેમાં નીકળેના

એક તે સર્વ જૂતાતરાત્મા કલો એક તે થાય અહુધા પ્રકારે,
ધીર સાક્ષાત તે દૃઢ્યમા અનુભવે નિત્ય સુખ તેમને, ના બીબને.

હું નથી દેહ તો હું ખ ક્યાંથી તને હું ખ જોડાપડું દેહ સાથે,
સત્ય આનંદ હું અમર આત્મા છતાં ઝડોર કાં પ્રકૃતિ હું ખ માથે;

શેષાતા જાય છે; અને તે નરમ લોંદા જેવો દળુ બરાબર ન પચેતો ભાગ આંતરડામાં ઢસેલાય છે. આ લોંદા જેવો ભાગ ચાઈમ (Chyme) કહેવાય છે.

(૫) આંતરડામાં પાચનક્રિયા—આ ચાઈમ (Chyme) ખાસ ને ખાસ ન પચેતો કે અપાચ્ય ભાગ આંતરડામાં આવ્યા બાદ પિત્ત પ્રેન્કિઆટિકસ માથે મળી પચેતો જાય છે અને તે પચેતો લોંદો વાટે શરીરનાં પોષણ માટે ભજતો જાય છે. આ આંતરડાના પચેલા ભાગ નીચેના નામથી ઓળખાય છે. (૧) Peptones પેપ્ટોન જે ચીકણવાળા (Nitrogenous) પચ્યા હોય તે (૨) Chyle (ચાઈલ) જે ચરબીવાળા (Fatty) ભાગ પચ્યા હોય તે અને (૩) Glucose ગ્લુકોઝ જે ચટાચટ સાકરવાળા ભાગ પચ્યા હોય તે. આ બધાનો મોટો ભાગ લોહીમાં ભજતો જ જાય છે.

(૬) શોષણક્રિયા [Absorption] તે નીચેની રીતે થાય છે.

આ શોષણ ક્રિયા લોંદીની વાદિનીઓ (Veins) અને લેક્ટીઅલ્સ (Lacteals) થી થાય છે, અને તે નમોના પડમાંથી ચુમાળને તે નમોમાં દાખલ થાય છે.

૧ જઠરમાંથી જે પચેલા પદાર્થ પાણી વગેરે પ્રવાહીઓ મૂત્રની પોર્ટલ વેઈન (Portal veins) વાટે ચુમાળ મૂત્રમાં જાય છે.

કામ ને કોપના વેન વેડી સડે તે જ મુખી અને સાંન દવા,
નિચ આનંદમાં મસ્ત થઈ ચડાવડું રંગ માથા તણા ચેષ છાયા.

સત્ય નહિ એકનું સત્ય છે સર્વનું સત્ય પર કોઈનો ના હંતારી,
સત્ય નિવાસ છે સતના હૃદયમાં પ્રાપ્ત એને નહિ બાધનારો,

(૨) પેપ્ટોન્સ અને ગ્લુકોઝ જે આંતરડામાં તેવાર થયા હોય છે તે પછી પોર્ટલવેન-સ (Portal Veins) માગ્દત યકૃત (Liver)માં જાય છે

આ લોહી યકૃતમાં થઈ તેમાં અમુક ફેરફાર થાય છે, જે નિમે આપણે યકૃતનો વિષય અગ્યથું સારે સમજનારી-તેમાંથી તે લોહી હાર્ટ (Heart)માં જાય છે

(૩) પેપ્ટોન્સ અને ગ્લુકોઝ આ પ્રમાણે બળી ગયા પછી આંતરડામાં જે ચાઈન (Chyle) પડતર રહે છે તે લેક્ટીઅલ્સથી (Lacticals) ચુસાઈ થોરેસિક ડક્ટ (Thoracic Duct) માં પહોંચી તેમાંથી લોહીમાં બળી જાય છે તે થોરેસિક ડક્ટમાંથી કેવી રીતે ફરતા લોહીમાં બળી જાય છે તે જે વખતે લોહીનાં ફરવાનો (Circulation of blood) વિષય અગ્યથું ત્યારે સમજવાશે

આ પ્રમાણે લોહીના ફરવાના પ્રકરણમાં બધું પોષણ શરીરના દરેક અણુ અણુમાં કેવી રીતે પહોંચાડવામાં આવે છે સારે વીગતથી સમજવાશે, અને તે વખતે દરેક ભાગને સમારવા વપગએલો ભાગ પૂરો પાડવા, નવા ભાગ વધારવા દરેક અણુવને પછુ કેમ પોષણ પહોંચાડાય છે તે વખતે ઠહેવામાં આવશે

યકૃત પિત્ત પેા કરે છે અને તે આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે આંતરડામાં જાય છે આ સિવાય પોર્ટલવેન

હુપામાં રહ્યા મોડ મમતે પલા મત્ય છે વેગનું તેમનાથી,
નિયમ મત્યથ્ય છે અમ્મ નિજન્ય છે સુસ્ત નેતુજ્ય છે જીવનસાથી..

પત્નીના કારણે પત્ની બહારથી નથી આત્મના કારણે પત્ની બહારથી,
આત્મ-પ્રતિબિંબને આત્મ સ્વચ્છ સદા કેડાં બહારથી નથી દેહ ખાડી;

રસ ટ્રેન્કિઆટિક રસ મદદ કરે છે. આ ટ્રેન્કિઆટિક રસ
અને પિત્ત બેની મદદથી ચરબી લોહીમાં આમેજ થવા
લાયક બને છે, જે પછી શરીરનાં પોષણ માટે લોહી-
વાહિનીઓ વારે પૂરો પાડે છે. આ ટ્રેન્કિઆટિક મન્થિ
ઓલીફ ક્ષણમાં આશરે બીસે જોડેલો રસ પેદા કરે છે.

આગળ કહેવામાં આવ્યું છે કે આંતરનાં આંતરનાં
પડમાં ઝીણી ઝીણી ફવાડીઓ (Villi) છે તે જેમ જેમ
ખોરાક પચી તૈયાર થતો જાય તેમ તેમ લોહી વાહિનીઓ
માગફત શરીરના પોષણ માટે પૂરતો જાય છે.

આ પ્રમાણે ખોરાક પચવા શરૂઆતથી નીચેની ક્રિયા
સાગોપાંગ પૂરી થતી જાય છે તે બધી નીચે પ્રમાણે છે.

- (૧) આવવાની ક્રિયા (Mastication)
- (૨) મેલિનાસ સાથે મળવાની ક્રિયા (Insalivation)
- (૩) મળવાની ક્રિયા (Deglutition)
- (૪) જઠરમાં પાચનની ક્રિયા (Stomachic Digestion)
- (૫) આંતરમાં પાચનક્રિયા (Intestinal Digestion)
- (૬) પચેલા રસનું સોષણ (Absorption)
- (૭) ગોળાઓના ખોરાકનું ચરીરના
બધા ભાગને પેપણ પહોંચવું (Circulation)

મિત્રના કારણે મિત્ર પ્યારા નથી આત્મના કારણે મિત્ર પ્યારા,
આત્મના કારણે સર્વ પ્યારું મન હોય પિતા પતિ પુત્ર દારા.

મૂંડા આ સર્વ જોના વડે જન્મતા જન્મીને છવના જન્મનામાં,
જ્યાં જન્મને પ્રવેશે વિશ્વને બધા બધુ તું બધા તે તે જ જન્મ;

- (૮) શરીરના બધા ભાગમાં આમેજ
થઈ દરેકનું પોષણ કરવું, તેમાં
વૃદ્ધિ કરવી બગેરે (Assimilation)

આપણે જુલો ન જન્મ્યે અથવા મનમાં બરાબર કસાવવા
એકવાર ફરીથી દુઃખમાં સંભારી લાવું કરી જઈએ.

(૧) આવવાની ક્રિયા-દાંતથી ચાપ છે. તેને હોઠ, જીભ
ને માલ તેમાં મદદ કરે છે, અને એવા નાના રૂપમાં ભોંળા
જેવું કે ઝીણું જુકો કરે છે કે તેમાં મેલના સાવને એકરસ
ચર્મ બળી ગળે હાલવું સુવબ ને સુગમ થઈ પડે છે.

(૨) મોઢાના સાવની ક્રિયા-સાવ મોઢાની મનિમાં
થએલો સાવ આવેલા બારીક ખોરાક સાથે બળી ખોરાક-
રસાયે ને સાકરના રૂપમાં બદલાવે છે જ્યાં તેનો પીગળી
જમ તેવો રસ બને છે.

(૩) ગળવાની ક્રિયાનો આવવાની અને મોઢાનો સાવ
મળવાની ક્રિયા બરાબર થઈ હોય તો સહેલાઈથી રસ નીચે
જઠરમાં પહોંચી જાય છે.

(૪) જઠરમાં પાચનની ક્રિયા જરૂરસ અને પેપ્સિન
વડે ચીકણ પદાર્થને માગવાની પણુ ધીમે ધીમે પક્ષીવાદ
જેમ જેમ પૂરી થતી જાય તેમ તે પચેલા રસને પ્રવાહી
તમા ખોરાકમાં લીધેલા કે થીજ પ્રવાહી જઠરમાંથી જ
પરજારા લોહીની વાટે પેપલુ મારે શરીરમાં કમ પ્રમાણે

નિત્ય જોના બધે પચન વાઈ રહ્યો સર્વ જગત વધે વ્યાપિ બાળે,
કન્દિ ને કળ પચુ નિષ્ઠા કર્યો કરે જગનો અમલનદિ કોઈ ખાળે.

એક અવ્યય અવિનાશી આ દેહીના દેહ છુદ્ધુ સમા છે વિનાશી,
દશ્ય આ સર્વ પરિવ્યાપ્ત છે આત્મથી જન અતર રહો તે પ્રકાશી;

મારફત પચેતો ખોરાક આવે છે, તેમાંથી મૃતમાં ગ્લાઈકો-
જન પશુ બને છે, અને તે તેમાંજ એકું થાય છે અને
ત્યારે પચાવની ક્રિયા ન ચાલતી હોય એટલે બધે હોય
તે વચગા વખતમાં તેમાંથી ગ્લુકોઝના રૂપમાં તૈયાર થાય
છે. આ ગ્લુકોઝ એ દાણની જાતની સાકર જેવા ગ્રુણવાળું છે.

પ્રેન્કિઆટિકમાંથી તે નામનો રસ પેદા થાય છે, અને
તે આગળ જેમ હોવાઈ ગયું તેમ નાનાં આંતરડાંમાં જઈ
પચાવવાનું કામ કરે છે; ખાસ કરીને તે ચરબીવાળા ભાગ
પચાવે છે.

મૂત્રપિંડ એ છે તે દરેક જાનુ આંતરડાંનાં પાછલા ભાગમાં
કમરના ઉપલા ભાગ [Loins] માં મથાપેલી છે. તેનું
કામ લોહીમાંથી યુરિઆ નામનો કાર કાઢી લઈ લોહીને
સાફ કરવાનું છે; તેમ બીજી નકમી ચીજ લોહીમાં ખોરાક
મારફત કે બીજી રીતે કે પીણામાં પ્રવેશ થઈ હોય તેને પશુ
તેને કાઢી લઈ લોહીને સ્વચ્છ બનાવવાનું છે.

મૂત્રપિંડ આ પ્રમાણે જે પ્રવાહી લોહીમાંથી બગાડવાળું
બેથી લે છે તે તેમાંથી યુરિટર નામની નળી મારફત
મૂત્રાશય (Bladder)માં એકું થાય છે. યુરિટર એ છે. દરેક
નૂત્રપિંડમાં એક એક, અને તે બન્ને મૂત્રાશય જે એક છે
તેમાં પ્રવાહીરૂપમાં જમાડ જે પિચાબના નામથી ઓળખાય
છે તે લઈ જાય છે.

દેહને આવના બાલ એજન ત્યાં તેમ દેહાતરો દેરી પામે,
અસત્ સત્ થાય ના તેમ સત્ અસત્ ના ભણનાં એમ જ્ઞાની વિરભે.

આવળે, આવળે, લડ રોહીંગના દેવવર મહામાં સાથ દેવા,
એક અક્ષર મહાકીર્તી મંદિર સૃષ્ટ પરમને અર્પીએ પ્રેમ સેવા;

આ વિષય છોડ્યા અગાઉ એકવાર વાંચનારનું ફરી
ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે કે જ્યારે ખોરાક ખરાબર ચવાયા
વગર કે મોઢાના સાથ સાથે ખરાબર મળ્યા વગર જઠરમાં
દાખલ કરવામાં આવે છે ત્યારે જઠર-આંતરડાંને પચાવવા
મુશ્કેલી વધે છે. પરિણામે જેવો જોષ્ટએ તેવો ખોરાક પચતો
નથી; એટલે તેમાંથી સ્વચ્છ લોહી જેમ બનતું નથી તેમ
સાફ શુદ્ધ પોષણ શરીરના અવયવોને અરે દરેક અણુએ
અણુને મળતું નથી, જેને પરિણામે નાદુરસ્તીને તેના બીજા
માઠા પરિણામે ઉપદ્રવ રૂપે જન્મે છે.

જેમી માથા ઉપર પિત્તનું ચડી જવું, માથું ફપવું,
વગેરે ખરાબ રૂપી ઝેર પ્રગટવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. છુઓ
નાના તણખામાંથી આગ લાગી મોઢું નુકસાન થાય છે તેમ
ચાવવા વગેરેની નાની ગફલત કરવાથી શરીરને નાશ થવાનો
પાયો મડાય છે.

માટે બાકીઓ ! દુનિયા કામ પડતાં મૂંઝી શાંત ચિત્ત
નીચે જીવે ધીમે ધીમે સંભાળી સંભાળી મનને પચાવવામાં
જોડો અને આ હું ખાઉં છું તે મારા આત્માને પૂરતું જ્ઞાન
આપતા, શરીર સુદૃઢ કરવા, સાત્ત્વિક ખોરાક ખરી બૂંધે જ
ખાઉં છું, તે મને તેવું જ ફળ આપે એમ ધ્યાનમાં
રાખતા ઝાઓ.

(વાંચો ‘ વગર ટાકડાનો ’ વૈધ)



બુદ્ધિ વિના કલા કૃત્ય ભજ્ય હે ચન્દ્ર આગતું તે પ્રજા પ્રીતિ માટે,
કામના નામના ઊડી થઈ રચામના જીવનરથ હાકવો અમરવાટે.

પ્રકરણ ૬ હું

જીવન સર્વ : લોહી

અ/ગણ પ્રકરણમાં જોરાક પચી, લોહીમાં પ્રવેશ પામી, શરીરનું પોષણ, વૃદ્ધિ, સમાર કરવામાં વપરાય છે. એમ કહ્યું તે કેવી રીતે, તેનું સ્પષ્ટ વર્ણન આ પ્રકરણમાં કરવામાં આવશે.

પચેયો જોરાક રમ રૂપે ધોરી નસોમાં જઈ લોહી નેવાર થાય છે, તે લોહી ધોરી નસો વાટે દરેક અણુએ આહુમાં જઈ નવું બનાવવાનું કે સમાર કામ કરે છે. લાંચી પાછું વળતી વખતે તે જાગોમાં જે તટયાં ફૂંટયાનો કચરો હોય તેનું બીજા અવયવોમાં થઈ રૂક્ષામાં લઈ જવાતાં પાછું શુદ્ધ લોહી બને છે. આ પ્રમાણે લઈ જવાની તે પાછી લઈ જવાની ક્રિયાને લોહીના ફરવાની (Circulation of blood) ક્રિયા કહે છે.

આ લોહી ફેરવવાનું યંત્ર હાર્ટ-હૃદય [અંતઃકરણ] (Heart) કહેવાય છે. તેની શી બનાવટ છે અને કેવી અદ્ભુત ચમત્કૃતિથી લોહીને જાણે ફેરવવાનું, બધું જન્મે લાંચી વડે માણસ પણ છેલ્લો જામ મુકે લાં મુધી ચાલુ રાખવા શી ગોઠવણ છે, તે મમજાવવું માણસની શક્તિની બહાર

સ્નેહ સૌન્દર્ય સંભાર અંગે ભરી હૃદયે કીધી જગ સ્વર્ગ યાત્રી,
 હર ને વર ભરી માનવીએ કરી દુઃખ કંટકમય સ્વાર્થ યાત્રી;

હે; છતાં માણુમથી નેટલી દેખાતી ક્રિયા-યુક્તિ સમગ્રાપ્ત છે
 તે સમગ્રવવાનું કામ વૈલકીય પુસ્તકનું છે. માત્ર તેનાથી
 શું કામ થાય છે તે જ અત્રે કહેવામાં આવશે.

હેતુ પ્રકરણમાં આપણે કહી ગયા કે પચેવીસ રસ
 લોહીમાં આમેજ યષ્ઠ દાખલ થાય છે ત્યાંથી શરીરના
 અણુએ અણુને હાટ-હાટ [અંતઃકરણ] વાટે પહોંચાડવામાં
 આવે છે ત્યાંથી આપણે આગળ વધીએ.

લોહી પ્રથમ ધોરી નસો જે રમર જેવી વળી શકે
 એવી પોલી નળીઓની બનેલી છે અને જેની જુદી જુદી
 નાની મોટી શાખા પ્રતિશાખા ને તેનાથી પશુ નાની
 માયાના વાળ જેવી જેને કેપિલરીઝ કહે છે અને જે
 શરીરના બારીકમાં બારીક ભાગના અણુએ અણુ (Cells)
 સમગ્રે પ્રસર્યા છે, તે વાટે બધે પહોંચી જાય છે, તે વાળ
 જેવી હજારો કેપિલરીઝની દિવાલ એવી બારીક હોય છે કે
 તે દિવાલ-સોંસરૂં પોપણુવાળું લોહી બધે પ્રસરી જાય છે.

તે કેપિલરીઝ માત્ર પોપણુ બધે પહોંચાડે છે તેટલું જ
 નહિ પશુ ત્યાંથી વળતી વખતે વપરાયેલા ભાગના કે
 પોપણુમાં પેકેવા કે બાકી રહેલા ખરાબા-કચરાને તે જ રીતે
 પાછા પોતામાં શોષી લોહીમાં દાખલ કરે છે. આંતરડાંના
 અંદરનાં ગ્રીથાં અસ્તરને તેનાં પોલાં રૂઢાટાં વાટે (Villes)
 જે પોપણુ લોહીમાં મેળવવા લાઈ જવું તે પશુ તેનું જ કામ છે.

હૃદય ઉદ્ઘાસના પાક લણવા રચી હૃદયે ટીજળી જગત સાગા,
 અસુર લીલા ભરી માનવીએ કર્યા જગન ને છવન પણ ઉત્સવ કાગા.

દાંતિ સુખ લોગવે લોક એ દેનુથી જગત સારું રચ્યું જગત તાલું,
મોહ મમતા લાલુ જગત હાથે નથી માનવી ઘેરતો દુ.ખ માથે;

હવે પાછું વળેલું ખરાબાણું લોહી ખરાબો હૃદયને
(અંતઃકરણને) પહોંચાડનારી વેઇન્સો (Veins) મારફત
હૃદયમાં (અંતઃકરણમાં) પહોંચ્યા પછી તે હૃદયમાંથી
(અંતઃકરણમાંથી) (Heart) ધોરી નસો મારફત ફેરસામાં
જાય અને ત્યાં શુદ્ધ હવા સાથે મળી પછુ શુદ્ધ થએલું
લોહી ખીન્ને ફેરો ફરવા જાય છે. આ પ્રમાણે કેમ આઠઠયા
સિવાય ચાલ્યા જ કરે છે ફેરસામાં કેમ અને શાથી શુદ્ધ
થાય છે તે આગળના પ્રકરણાં વીગતથી સમજાવશે.

લોહી સિવાય ખીણું પ્રવાહી શરીરમાં ફરે છે તે વિષે
કહેવામાં હવે આવશે.

તે પ્રવાહી લીમ્ફ (Lymph) છે. લોહીમાંથી જે
સર્વા ઝમી થોડો ભાગ શરીરના દરેક સ્નાયુમાં ભેંસો થાય
છે તે તથા જે ખરાબો લોહીમાં ઘળત થતાં રહી ગયો
હોય તે બાકીનો આ લીમ્ફ જેવો પદાર્થ બાજે પછુ ન
ફેળી શકાય એવી કેપિલરીઝથી અતિ બારીક નળીઓ વાટે
શરીરના કંમર નીચેનાં તે કંમરના ઉપરના ભાગમાંથી
જુદી જુદી નાની નળીઓ જરા જરા મોટી થતી લિમ્ફેટિક્સ
વાટે હૃદય [અંતઃકરણ]માં વળતું લોહી જે મોટી નસોમાં
સાખક થાય છે તેમાં રેડાય છે, પછી તે લોહીમાં મળી જાય છે.

હવે ઉપરની હકીકતથી સ્પષ્ટ મમનનું હશે કે શરીરના
દરેક અંગેએ અણુને પોપણુ લોહી મારફત જ પહેંચાડાય

દેવ રમણા રવી દેવડીન દને માણવા રનેહ આનંદ માનિ,
દેવ ક્રીડા રવી માનવીએ અહિં લોભ તૃષ્ણા ભરી કુદિવ કષાતિ.

સૌખ્યને શાંતિને તલસતો માનની પણ સદા શોખતો સ્થૂલ વાટે,
ખબર નહિ એમને પરમના સ્થાનની દિવ્ય આનંદ છે અમર ધાટે;

છે. જે લોહી નબળું, અશુદ્ધ હોય તો શરીર નબળું રોગી
યામ, તેમાં નવાઈ નથી એટલે શુદ્ધ લોહી ઉપર જીવનનો
આધાર છે, માટે તે જીવન મત્ર જ વાજબી રીતે દેહેવાય
છે. આખા શરીરના લોહીના જથ્થાનું વજન શરીરના વજનના
દશમા ભાગનું આશરે છે, એટલે જે માણસનું ૧૦૦ પાઉન્ડ
વજન હોય તે માણસનાં શરીરમાં દશ શેર અનુમાને લોહી
હોઈ શકે.

આ દશમા ભાગની વહેચણી નીચે મુજબ અનુમાને છે.

૧/૪ ભાગ-લોહીના વજનનો ચોથો ભાગ હાર્ટ, આરટીરીઝ
ધોરી નસો, (Veins) અશુદ્ધ લોહીવાહિનીઓ અને
ફેફસામાં મળીને છે.

૧/૪ ભાગ-ખીજો. ચોથો ભાગ એકસાં યકૃતમાં જ છે.

૧/૪ ભાગ-ત્રીજો ચોથો ભાગ માસનાં બધાં સ્નાયુમાં
મળીને છે.

૧/૪ ભાગ-ચોથો ચોથો ભાગ ખીજા અવયવો ને માસના
સ્નાયુ મિલાયનાં ખીજાં સ્નાયુમાં મળીને છે.

મગજ (Brain) માં શરીરના બધા જથ્થાના લોહીનો
આશરે ૧/૫ પાંચમો ભાગ મમાએલો છે.

લોહીની બાજતમા ખામ યાદ રાખો કે જેવો ખોરાક
ખાઈએ છિયે તેમાથી જ લોહી બને છે. આકાશમાંથી
ઉતરતું નથી, એટલે જેવો ખોરાક ખરાગે તેવું જ લોહી

તેજ કિરણ પ્રભુ ! ફેફ તારે અહિં જેથી દેખાય શ્રી સત્ય મૂર્તિ,
અપરમના પદમના ચાલના લોખને અચન આનંદ મુગ શાંતિ પૂરતી.

સ્વાર્થ અહંકારમાં ખદબદે જગત આ વિરલ દેખાય છે પ્રેમ સેવા,
અવરનું અહિત ક્ષમ્યા કરી આદરી સર્વ કો માંગતું મિષ્ટ મેવા;

બનશે. જોઇએ તો બંધી શુદ્ધ જાતનો સારિતક ખોરાક
ખાઓ તો બંધુ શુદ્ધ લોહી બનશે, અને જે રાજસીક
તામસ, અશુદ્ધ, સડેલો, નિર્માલ્ય ખોરાક ખાશે તો તેનું
લોહી બનશે. સમગ્ર રાખો કે લોહી જ છવન છે, અને
લોહી કેવું બનાવવું એ આપણા જ હાથમાં છે, કોઇ બીજાને
દોષ કંઈ સકાય તેમ નથી.

સારિતક, સારો, સાદો, પૂરનો ખરી બૂખે ખોરાક ખાઇ
સાફ લોહી બનાવો અથવા સ્વાદમાં લપટાઈ, મેહમાં ફસાઈ,
અકરાંતિપાપણે જે તે રાજસી, તામસી, ખોરાક ખાઇ તેનું
અશુદ્ધ દોષિત લોહી બનાવી તેની નિંદગી ગાળો.

લોહીનો વિષય ચર્ચા પાછી હવે આવતા પ્રકરણમાં
કેદારીનો વિષય અરચણું એટલે ફેફસાં જેનું કામ અશુદ્ધ
લોહીની અશુદ્ધિ બાળી કેવી રીતે તેને શુદ્ધ બનાવે છે,
તે જોઈશું.

અશુદ્ધ લોહી-અ.ર.માની, ઠાણું, અસ્વચ્છ લોહી અશુદ્ધ
વાહિનીઓ એકદું કરી ફેફસામાં પહોંચાડે, તે પાછી કેમ
તેને પાછું ફેફસાં શુદ્ધ કરે છે તે વિષય હાથ ધરશું.

કામનું ચોક્કસ રૂપ રને બધું અંતરે હૃદ કચરા બરેલા,
દમ આડંબરે છવન ભરપૂર છે વિરલ વિશુદ્ધ પ્રચુરી રહેલા.

પ્રકરણ ૭ મું

શરીરના ખગાડાને શુદ્ધ કરનાર સાધન: ફેફસાં

૨૫/ સાધન ફેફસાં અને શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરવાના રસ્તા, (Trachea) એ છે.

શ્વાસ લેવા મૂકવા એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસ (Respiration) ની ક્રિયાનાં અવયવો ફેફસાં અને તેમાં હવા પહોંચાડનારા રસ્તા લેરિક્સ ને ટ્રેકિઆ છે.

ફેફસાં એ છે, અને છાતીના કોઠાની અંદર એક ડાબી બાજુ અને બીજું જમણી બાજુ એમ ગોઠવાયાં છે. તે બન્ને એક પાતળી કાચળીમાં છે. કાચળીને પ્લુરા (Pleura) કહે છે.

આ બે ફેફસાંની વચ્ચેના ભાગમાં પણ ડાબી બાજુ તરફ હૃદય (અંતઃકરણ) (Heart) અને ગલ્લ મોટી ધોરી નસો અને હવા જવાના રસ્તા (Air Passages) છે.

દરેક ફેફસું દરેક બાજુથી છૂદું છે માત્ર તેનું જે મૂળ Bronchi (બ્રોન્કાઇ-હવા લઇ જવાના રસ્તા) ધોરી નસો અને અશુદ્ધ વાહિની નળીની વડે Trachea (windpipe) હવા લઇ જવાની મોટામાં મોટી નળી સાથે જોડાયેલું છે.

દેવ ને હથેરાના દોઝે બહુજા બને મુસમને સ્નેહ કેરી દિવાળી,
સ્વાર્થની આધીમા ક્રેલ દેખે નહિ એર પત્ની સુતા બ્દેન માણી;

દેશમા વાદળી જેવા ઝીણા ઝીણાં કાણાવાળા જેવાં
સ્નાયુના બનેલા છે અને તેનાં સ્નાયુ બધાં વળી ચકે તેવાં છે.

હવેર કંતુ તેમ આ દેશમાં પ્થુરા નામની બારીક
પગવાળી કાચળીમાં છે. આ પ્થુરા કાચળીની એક બાજુ
દેશમાને ચોટેલી છેને બીજી બાજુ જાનીની અંદરની પાઠલી
બાજુને ચોટેલી છે.

આ પ્થુરામાથી ઝીણું ઝીણાવાળું પ્રવાહી નીકળ્યા
કરે છે જેથી શામ લેવા મૂકવાની ક્રિયા વખતે અંદરની
દિવાલ ઉપરથી લસગું સરલ પડે છે (Air passages)
હવા જવા આવવાના રસ્તા નાકની અંદરની બાજુ ફેરીક્સ
(Pharynx), Larynx, લેર્ગલ, શાસનળી Windpipe
અથવા Tracheal Bronchial tubes શાસ લેવાની
નાની મોટી નળીઓ છે.

જ્યારે આપણે શાસ લઇએ છિયે ત્યારે નાક વાટે હવા
અંદર લઇએ છિયે. નાકની અંદરની બાજુ નરમ લોહાવાળા
મેમ્બ્રેન પડ છે. તે પડમાં લોહી થવાથી તે લોહી ગરમ
હોવાથી નાકમાથી થમાર થતી હવા ગરમ-ગરમ જિની
માથ અને નાકની અંદર ઝીણા ઝીણા જે વાળ છે, તેમાંથી
હવાને થમાર થતાં કાંઈ હવામાં ધૂળ ઝીણું કસ્તર
હોય તે નાકનો વાળ ઝીણાવાળા લોવાથી રજાઈ જતાં
સ્વચ્છ હવા અંદર ફેરીલ-લેરીલમાં થઈ હવાની નળી

પાપ અંધાર વેરા મૂમે જનનમા કયાક હો પુણ્યના આદ તારા,
સમી માટે સદુ સવરી આવડે પ્રસુ વણા આવ કે પુણના.

અધિક અક્ષર અનાદિ ત્રિવિંદિતીયથી કર્મનો મોઢ નહેતો ન વહે,
પરંતુ ભૂતો બધા કર્મ આધીન છે તો પછી જનું નર કેમ કહે ?

ટ્રેકિયા વાટે ફેફસામાં જાય છે. ફેફસામાં પ્રથમ મોટી, પછી નાની નાની હવા લેવાની નળીઓ (Bronchials) માં પસાર થઈ લોહીની ગ્રીણી નસો કેપિલરીઝના સંબંધમાં હવા આવી અશુદ્ધ લોહીને હવા માંહેલો પ્રાણવાયુ આપી લોહીને શુદ્ધ બતાવે છે. એટલે પ્રથમ ગ્રીણી કેપિલરીઝીમાં જે કાળું અશુદ્ધ લોહી હતું તે પ્રાણવાયુ સાથે મળી શુદ્ધ લાલ લોહી બને છે; જે પછી ઉત્તરોત્તર નાનીમાંથી મોટી થોરી નસોમાં પસાર થઈ હૃદય (અંતઃકરણ) માં ધર્ષ આખા શરીરમાં ફેલાય છે પ્રાણવાયુથીજ અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે.

આ ફેફસામાં અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવા, હવા-પ્રાણ-વાયુ પહોંચાડવા નાની નાની હવા લઈ જનારી ખારીક નળીઓ એટલી અસંખ્ય છે કે જો તે બધાંને એક સપાટ જગ્યા ઉપર ચોરસ ગોઠવી હોય તો તે ચોરસ ચોરસ હજાર ફૂટ જગ્યા રોકે, આવી ગણતરી થઈ છે.

નાકની અંદરના વાળ હવાને ધીમે ધીમે અંદર જવા દેવા તથા તેમાં કોઈ અસ્વચ્છ, ગંદકી રહી હોય તો તેને ગળી લેવા ધણી ઉપયોગી છે એટલે તેને અછેથી કઢાવી તો ન જ નાંખવા જોઈએ પણ બહાર દેખાય તેટલાથી નાના કાતરથી કપાવવા પણ ન જોઈએ.

ફેફસાંની અંદર હવા સુસવા એટલે શ્વાસમાં લેવા છાતીનાં કોઠા ને પેટના કોઠાની વચ્ચે પહોંચા માંમનો રનાય છે.

કર્મ નિષ્કામ જા કરજ સમજ સદા લે નહિ ભાર કર્તૃત્વ માથે,
કર્મમા માત્ર અધિકાર છે આપણો દેવું ફળ તો જગતનાથ હાથે.

મહન ગતિ કર્મની દાણ બહુી સધે જીવન ચરના ચે કર્મદોરે,
કર્મના મર્મનાં ધર્મ સાચો રહો કર્મના ખીમથી જીવન મ્હોરે;

જેને ડાયાફ્રામ (Diaphragm) કહે છે તે જ્યારે પહોળો થાય છે ત્યારે હવા ફેફસામાં યુગ્મીય દાખલ થાય છે અને જ્યારે તે સંકોચાય છે ત્યારે હવા બહાર નીકળી જાય છે.

જેમ હાટની ગતિ-ધમકારા પોતાની મેળે એટલે માણસના કમળની બહાર પોતાથી જ થયા કરે છે, તેમ આ ડાયાફ્રામનું પહોળું થવું અને સંકોચાવું એ પણ સ્વતંત્ર પોતાથી થાય છે; તેના ઊપર પણ આપણો કાબૂ નથી.

હવે ફેફસામાં હવાનું શું થાય છે, તેનું વર્ણન કરવા પહેલાં લોહીના ફરવાની બાબતમાં ફરી જોઈ જઈએ. લોહીને હૃદય (અંતઃકરણ) તમે જણા છે તે પ્રમાણે ધોરી નસોમાં હસેલી તેને ઝીણી કેપિલરીઝ મારફત દરેક શરીરના નાનામાં નાના અણને પહોંચાડે છે ને તેને જીવનશક્તિ આપે છે. તેનું પેલણું કરે છે અને તાજ તાકાતવાળા બનાવે છે. ત્યાંથી અશુદ્ધ લોહીનાદિની વડે અશુદ્ધ લોહીને પાછું લઈ જઈ હૃદય (અંતઃકરણ) મારફત ફેફસાંને પહોંચાડે છે.

જ્યારે લોહી ધોરી નસો મારફત પ્રથમ નીકળે છે ત્યારે લાલ રુદ્ધ લોહી હોય છે; પણ જ્યારે અણ અણમાં ફરી પાછું હૃદય (અંતઃકરણ) માં આવે છે ત્યારે અશુદ્ધ કાળું હોય છે કેમકે તે વખતે તે શરીરનો વપરાયેલો ભાગ ક્યારે વગેરે લઈ જાય છે. પરંતુમાંથી જેમ રુદ્ધ કરાવું પાણી નીકળી જેમ ગટરમાં કચરાવાળું મૂકાવું થઈ જાય

કર્મ ક્રીયા વિના કર્મ જાતું નથી કર્મ વિના નહિ હૃદય શુદ્ધિ,
હૃદય શુદ્ધિ વિના જ્ઞાન નહિ સાપડે જ્ઞાન વિના નહિ મુક્તિ સિદ્ધિ.

દુઃખને મિત્ર સાચો શુર માનવો દુઃખ તો દેવની ભેટ મોટી,
અક્ષિત વૈરાગ્ય પણ દુઃખથી જન્મતાં દુઃખમાં રમેલીઓની કસોટી;

છે તેમ શુદ્ધ લોહી પાછું વળતી વખત શરીરનો કચરો
દસરડી આવતું હોવાથી કણું અશુદ્ધ બને છે.

આ અશુદ્ધ લોહી હૃદયના (અંતઃકરણના) જમણા
ઓરિકલ (Auricle) માં આવે છે ત્યારે આ ઓરિકલ
પૂરું ભરાઈ જાય છે ત્યારે જોડાઈ સંકોચાઈ જમણાં
વેન્ટ્રિકલ (Ventricle) વચ્ચેના કાંણા વાટે હૃદયેલાય છે.
જ્યાંથી તે લોહીને રેશમાં મોકલે છે ત્યાં રેશમાંની લાખો
ઝીણી વાળ જેવી લોહીની વાહિનીઓ (Capillaries) માં
થઈ લાખો દવા લઈ જનારી લાખો નાની તેવીજ ઝીણી
નળીઓની સાથે સંબંધમાં આવે છે.

હવે રેશમાં વિખેલી હકીકત જ્યાંથી અધૂરી મૂકી હતી
ત્યાંથી ફરી જીખાડાયે.

અશુદ્ધ લોહી લાખો દવાની નળીઓના સંબંધમાં આવે
છે ત્યારે દવાની નળીની દવામાંના પ્રાણવાયુથી અશુદ્ધ
વાહિનીનાં ઝીણા પડમાં જે અશુદ્ધ લોહી હોય છે તેની
અશુદ્ધિનો આ પ્રાણવાયુથી નાશ થયે લોહી શુદ્ધ લાલ
થાય છે અને અશુદ્ધિનો નાશ થવાથી જે કારબોનિક
એસિડ જેસ નીકળે છે તે વાયુની નળી વારે ચૂસાઈ રેશમાં
બહાર નીકળતાં શ્વાસમાં નીકળી જાય છે તે જે શુદ્ધ લોહી
થયું તે પાછું હૃદયમાં ડાખા ઓરિકલમાં પહોંચી તેની
અંદરનાં કાંણામાંથી ડાખાં વેન્ટ્રિકલમાં જઈ ત્યાંથી ધોરી

મેધના ન્યૂથથી તનખતી વીજળી દુઃખથી દેવ ખેંચાય પાસે,
દુઃખથી આત્મની રાક્ષિત્યો ખીલતી દુઃખથી કર્મ મરાં વિનારો.

દેહ છે ત્યાં મુખી દેહ આગ્યાં કે જીવને કર્મનો સનગ દેરો,
દેહના દંડ તો ભાગ્યેયે છૂટે; એ જ આદેશ છે કમ કેરો;

નસો માગ્ન સરીરના દરેકેદરેક અણુઓને શુદ્ધ લોહી
પરોચાક્રમાં આવે છે. તે પાછો બીજો દેરો અશુદ્ધ લોહી
હણ અને તે વાટે દેહમાં મોકલવાનો શરૂ થાય છે તેમ
જન્મથી મરણ સુધી ચાલ્યા જ કરે છે.

દેહમાંથી શુદ્ધ થઈ જી લોહી નીકળે છે તેના રૂપ
ટકા છૂટી, એટલે લોહીને આપી સકાય તેટલી, ઓક્સિજન
પ્રાણવાયુ આશરે હોય છે જેથી સરીરના દરેક અણુને
પૂરતું પોષણ મળે છે તેમ શુદ્ધ થાય છે.

સરીરના દરેક ભાગને આ લોહી મારફત મળતા પ્રાણ-
વાયુથી સરીરને જીવન મળે છે એટલું જ નહીં પણ તે
પ્રાણવાયુ સમેત લોહીથી ખોરાક પચાવવા પણ આ પ્રાણવાયુ
ગ્રાપર મુખ્ય આધાર છે. કેમકે લોહીમાંથી મળતા પ્રાણવાયુને
ખોરાકની રસાયણિક અમરથી ખોરાકને ભેદતી ગરમી પૂરી
પડે છે. આટલા માટે ખામ જરૂરનું છે કે દેહસને પ્રાણવાયુ
સ્વચ્છ ને પૂરતા જથ્થામાં મળવું જોઈએ. એટલે ખુશ્કી
હવામાં, ખુશ્કા અજવાળામાં પૂરતી હવાની દરેક પળે ફેટલી
વધારે આવશ્યક છે તે મમજી સકાય છે.

ત્યારે દેહસને તાજી પૂરતી હવા અને અજવાળું પૂરતાં
ન મળે ત્યારે તેને હમને જ નળગાં દેહમાં અને નળગું
ખોરાકનું પચવું, એ બે સાથે જ અવી રહે છે.

કુ.ખ આવી પડે શાનિથી બેદલા એ જ માનવગતી આત્મશક્તિ,
એ જ સુધમ અને એ જ તપ શબ્દના ભણ એમા પ્રભુ પરમ ભક્તિ.

હુખ ને દરદ આવી પડે કારમા નહક આવે દીનાનામ ત્યારે,
તેમ જાણે લીએ તાત સંતાનને તેમ, તે સોડમાં લઈ સુવાડે;

હવે સાફ સમજાયું હશે કે ખોરાક પચાવવામાં, પચેલો
ખોરાક શરીરના અણુએ અણુમાં આવે જ થવામાં શુદ્ધ
લોહી અને તેમાં પૂરતા પ્રાણવાયુની અને તે પૂરું પાડવા
સારા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા પૂરતા પ્રાણવાયુવાળી હવાની
પૂરતી જરૂર છે.

ખોરાક ખરાબર પચે નહીં, પચેલો ખોરાક શરીરમાં
ખરાબર આવેજ થાય નહીં એટલે પૂરતું યોગ્ય મળે નહીં
એટલે શરીર નબળું ને તાકાદી વગરનું રહે તેમાં પુષ્કળ
ખુદ્દસી પ્રાણવાયુવાળી હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં ફેરફાર પૂરી ન
પડાય, તેનો જ દોષ છે.

અરે ફેરફાર પોતાનું યોગ્ય પણ પૂરતા અને શુદ્ધ પ્રાણ-
વાયુ વગર થઈ શકતું નથી એટલે ફેરફાર પણ નબળા જ રહે છે.

ખોરાકના દરેક અને પ્રવાહીના પણ અણુ અણુઓ ઉપર
પ્રાણવાયુની અસર પૂરતી થાય ત્યારે જ તેમાંથી યોગ્ય મળી
શકે છે. તે જ પ્રમાણે શરીરનો વપરાયેલો ભાગ ક્યારે
વગેરે ખરાબા-ખગાડ કાઢવામાં પણ પ્રાણવાયુ જ પૂરતો
ઉપયોગી છે.

ઓહો પ્રાણવાયુ એટલે ઓછું યોગ્ય તેમ ખગાડ પણ
ઓછા નીકળે. હવે ખાસ સમજાયું હશે કે, “શ્વાસ એજ
જિંદગી છે.”

નાથ પડખે રહી પીઠ પંખાળતો ધૈર્ય આશા અમી સિંચનારો,
એક સાચો સનો જીવનો ઘસ છે ચરમ શાંતિ પથે દોરનારો.

રૂતમાંથી કદી તેણે શું નીકળે કુદ વધ્યા અને દોષ ક્યાંથી ?
 ઝાંઝવાના બળે તરસ છીએ કદી તો મળે સુખ સંસારમાંથી ;

આટલું સ્પષ્ટ થયા છતાં હવાથી ડરો. ખુલ્લી હવા
 ખુધાં મકાન, મકાનમાં પૂરતી હવાની છૂટ ન રાખો ને
 નબળા રહેો તો દોષ બીજાને દષ્ટ શકાય તેમ નથી. હાથનાં
 ક્યાં દેવામાં વાગે.

શરીરના નકામા ભાગનો પ્રાણવાયુથી નાશ થતાં ગરમી
 પેદા થાય છે, અને તે ગરમીથી જ શરીરની કુદરતી ગરમી
 ૯૭° કે ૯૮° ટેમ્પરેચર રહી શકે છે.

જ્યારે સરી ચોખી સ્પષ્ટ પુષ્કળ હવા લેનારને
 કદી શરદી-શળેખમ થઇ જ શકતાં નથી, ત્યારે શળેખમ
 વખતે હવા બંધ કરવા ખારણાં પણ બંધ કરવાને ગરમી-
 બકારામાં પડ્યા રહેનારને અરે તેમ પડ્યા રહેવા સલાહ
 આપનાર અગ્રેષ્ઠ દેશી હજીમી, વૈદ્ય, ઘાતરોને માટે શું સમજાવું ?

બહુ ઠંડી બેજવાળી હવા દોષ તો શરીર ઢાંકેલું રાખો
 પણ નાક, મોઢું ખુલ્લાં રહેવા ઘોર પણ શુદ્ધ પુષ્કળ હવાને
 અજવાળાંને તો તમારી તંદુરસ્તી ખાતર ખુલ્લાં રહેવા
 આપો. કિંદુસ્તાનની આબોહવા મોટા ભાગમાં એવી છે કે
 જ્યાં ઠંડા મુશ્કેલ જેટલી ઠંડી હવા રહેતી જ નથી.

શ્વાસોચ્છાસ લેવાથી આ પ્રમાણે શરીરને જે ઉપયોગી
 મદદ થાય છે તે ઉપરાંત શરીરની અંદરના બધા અવયવોની
 ચોડીપછી દલયલથી જે કસરત મળે અવયવો અને

વસ્તુ કે વ્યક્તિમાં સુખ રે'તું નથી સુખ સાચું બધું આત્મખાને,
 બંધનો તોડી જે દક્ષિ અંતરે કરે તો નિઃશંક તે અચળ માણે.

જન્મમાં મૃત્યુ છે મૃત્યુમાં જન્મ છે એમ ગૂંથાઈ આ જટિલ પ્રણિય,
જંતુ જકડાઈ એમાં જડ્યા જોરથી જે છૂટ્યા તે સુખજ દેવ પંથી;

સ્નાયુઓને સારા રહેવા મદદ મળે છે તે તો યોગી સિવાય
બાગ્યે જ ધાર્મ સમજે છે.

પૂરતો શ્વાસ ન લેવાય તેથી ફેફસાંનો અમુક ભાગ દબે
અથવા અને ફેફસાંનો મોટો ભાગ સુસ્ત કામ કર્યા વગર પડ્યો
રહે તેથી પૂરતો પ્રાણવાયુ શરીરને ન મળે તેથી ઓછું
નુકશાન નથી.

પ્રાણસ સિવાયના બીજાં પશુ પ્રાણી કુદરતી સ્થિતિએ
શ્વાસ ખુલ્લા બાગમાં લે છે અને તંદુરસ્ત રહે છે. સરખાતમાં
ત્યારે પ્રાણસ પશુ કુદરતી સ્થિતિમાં રહેતા ત્યારે તે પશુ
તેવા જ તંદુરસ્ત રહેતા. દળુ પશુ જેમ ગરીબ, ખત-
મહેનતુ ખુદ્દી હવા-તડકામાં કામ કરનારામાં જે તંદુરસ્ત
પ્રાણસોનું પ્રમાણ છે તેના કરતાં ઘરમાં બસાઈ રહેનાર
સુસ્ત પૈસાદાર વગર મહેનતે પુષ્કળ ખાલ મલિદા ઉડાવ-
નારા જ ધણી જગા કપડામાં ઢંકાઈ રહેનારા નાંદુરસ્ત અરે
રોગી મટતા જ નથી. તેનું કારણ સમજાયું હશે

પ્રાણસને પૂરું તંદુરસ્ત રહેવા એક જ જરૂર છે :

કુદરત તરફ પાછા વળો.

કુદરતી સાદું જીવન ગાળો.

ખુદ્દી હવા, પૂરતાં અજવાળામાં જિંદગીનો જોડો
વખત ગાળશો તેટલા તંદુરસ્ત રહેશો.



જન્મ ને મૃત્યુના હોંચકે હોંચિતો માનવી આશના રહેલ ચણતો,
પકડમાં શું યશે તે ન જાણે જરા તોય તે ભાવિ હિસાબ ગણતો.

પ્રકરણ ૮ મું

પોષણ

મનુષ્યના શરીરમાં ક્ષણેક્ષણે ફેરફાર થતો જ જાય છે. દાહકા, રનાણુ, માંસના ભોજ્યા, ચરબી અને પ્રવાહી, એ બધાના અણુ ક્ષણેક્ષણુ ધસાતા જાય છે ને નવા બનતા જ જાય છે. ધમાધેલા અણુનો શરીરમાંથી નિકાસ પણ થતો જ જાય છે અને તેને બદલે નવા નવા અણુઓ જગ્યા લેતા જાય છે. આ પ્રમાણે સૂતાં કે જાગતાં, દરતાં કે બેસતાં, ચોરીશ કસાક જિંદગી દરમિયાન વચર ખચર પડ્યે બનતું જ રહે છે.

માણસના શરીરનું પોષણ કેમ થાય છે અને વનસ્પતિનું કે જાડનું પોષણ કેમ થાય છે તે ચાલો સરખાવિયે : ખરેખર બન્નેનું પોષણ એકસરખી રીતે જ થાય છે. છાંને પીમાંથી કાઢવાને છાંડ થવાને ફૂલ, ફળ ને ઉવટ પી થવાને શેની જરૂર પડે છે? જવાબ સીધો ને સરલ છે. ખુશી દવા, સૂઈનો તાપ-તેજ-પાણી અને જેમાંથી પોષણ મળી શકે તેવી જમીન : તેટલાની હાજરીથી છાંડ વધી પુષ્ટિપાત્રી મોટા થાય છે.

વેચ્યું તે આયમે ખીલ્યું કરમાય છે જન્મર્થ તે મરી જાય નકી,
બાલ સુધાલને સર્વને પીસતી નિલ ફરતી રહે કાળ ચક્રી;

માણસના શરીરને પણ તેજ ચીજોની જરૂર છે. નાનપણથી વધવાને, યુવાન યવાને, તંદુરસ્ત રહેવાને પણ તેજ જોઈએ છે.

જરૂરિયાતની ચીજો બરાબર યાદ રાખો. ખુદ્દી, ચાખી તાજી હવા, સૂર્યનો તાપ-તેજ, પાણી અને ખોરાક.

આપણે હવા, પાણી, સૂર્યનો તાપ, તેજનો હવે પછીના પ્રકરણોમાં વિચાર કરીશું; પણ ખોરાકનું એટલે પોષણ આપે તેવા ખોરાકનું આ પ્રકરણમાં પહેલું વર્ણન કરશું.

જેમ ઊંડ દિવસે દિવસે જરા જરા વધતો જાય છે તેમ માણસ પણ ધીમે ધીમે રોજ રોજ વગર ખબર પડ્યે અમુક હિમર સૂધી વધતું જાય છે. વપરાયેલા શ્વેત ધર્મ લાગ નીકળતા જાય છે ને નવા હિમેગતા જાય છે. આ આંતરિક મન (Unconscious mind) આપણને જરા ન ખબર પડે તેમ ક્ષણે ક્ષણે કરતું જ જાય છે. એ પ્રેરણા કરનાર અંતર મનનું કામ છે.

આપણું શરીર અને તેના દરેક ભાગમાં તંદુરસ્તી, તાકાત, જોડ અને ધમાયેલા જૂના ભાગ કાઢી નવાં બેરવાનું કામ એ ક્ષણે ક્ષણે નવા યતા ભાગના ઉપર જ આધાર રાખે છે.

જેવી જૂના ધમાયેલા ભાગ નીકળી જવાની ને નવાં બેરવાની ક્રિયા બંધ પડી કે સડો અને પરિણામે મરણ

સૂર્ય તારા મહો સર્વ જાણે ખરી કરણુ નાના નદે જઈ મળે છે,
જેમ પડતા પત્રો જઈ દીપમા તેમ સૌ કાળ સુખમા પડે છે.

કર્મ કે કાળને શરમ આપે નહિ રાખને પક્કમાં પકડી પાડે,
આજ દાખી જુએ ગેરામી પૂણથી કાવ ત્યાં કમડાઓ ઉડાડે;

ચામ છે. જૂના લાગને બદલે નવા જીભેરાવાનું બગબર મારી
રવા જ કરવું એ જ જરૂરનું કામ છે અને તેથી માણસ
પૂરો તાંદુરસ્ત છે કે કેમ તે નક્કી કરવા આ બંને ક્રિયા
કાળજીથી તપાસવાની જ જરૂર છે.

મંદકૃત શબ્દ “ અન્ન ” એટલે જેનાથી શરીર બને છે,
બંધાય છે તેનો અમેજમાં બરાબર અર્થ સમજાવનાર એક
શબ્દ નથી પણ તેનો અર્થ પોષણ મળી તે વાપરિયે છિયે.
એટલે અન્ન ખોરાકનો પણ સમાવેશ (Nourishment)
પોષણમાં કરિયે છિયે.

યોગીઓને મન ખોરાક એ કંઈ તાજવાને સ્વાદ આપે
તે ચીજ નથી; પણ જેથી શરીર પોષાવા મળે, વધવા
મળે તે છે. એટલે તેઓ અન્ન ખોરાક લે છે તે એવા જ
પ્રકારનો કે જોઈવું જ પોષણ મળે.

કેટલાએક ખામ કરીને પશ્ચિમવાસીઓ યોગીઓને
એકવાડા એકલ દાકીના દેખીતા નમળા (શરીરે ફૂલેલા,
જાડા નહીં) તેવા દેખે ત્યારે એમ અનુમાન કરે છે કે
તેઓ તો અરધા જૂખ્યા રહી કેટલાએક દિવસ જૂખ પરાણે
વેડી સૂકા રહે છે ને તેઓ તો એમ સમજે ■ કે યોગીઓ
શરીરને પોષવા કંઈ જરૂર જોતા નથી

આ દુકીકૃત સચનાથી તદ્દન વેગળી છે. હમેશાં
યોગીઓ સ્ત્રીને પોષવા, જૂના લાગ વપરાયેલા કાઢી નરા

ધરાળી નૂતનવા ધનવી પુરુષને આજ તેની નહિ ક્યાંક માગી,
દેવ દિનભંગે માનવી માથેને સ્વાદ કરી જાય છે કાળ વાગી.

તો પછી મગજમાં રાઈ શું રાખી? બોલવો શું અભિમાન બોલો,
કાળ અજાગર તણા મુખમાં આપણે ગર્વ અસ્તિત્વ શું? આંખ બોલો;

ભિંબરાતા રહે તે બોવા પૂરતી કાળજી રાખે છે; કેમકે તે
જાણે છે, સમજે છે કે જ્યાં તંદુરસ્ત શરીર નથી ત્યાંથી
ધાર્મિક આત્મિક જ્ઞાન કરોડો ગાંઠિ દૂર છે. સાધારણ લોકો
પણ સમજે છે કે તંદુરસ્ત શરીર વગર તંદુરસ્ત મન હોઈ
શક્યું નથી. (Sound mind in a sound body)
અને તંદુરસ્તી વિના સારા વિચાર જ ઉદ્ભવી શકતા નથી.
તેમાં ધાર્મિક, આત્મિક જ્ઞાન ખ-પુષ્પ-આકાશમાં ફૂલવત
નિષ્કૂળ જ છે અને યોગીઓ તે બરાબર સમજતા હોવાથી
શરીરના પોષણ માટે જે કે-આત્મજ્ઞાન માટે જ-શરીરના
મોહને કે ખોરાકના સ્વાદને લઈને નહીં-શરીર પોષવા પૂરતી
કાળજી રાખે છે અને તેથી જૂના વપરાયેલા ભાગ નીકળી
જઈ તેની અવજી નવા પેદા થાય તેવા શુદ્ધ સાર્વિક, સાદા,
જરૂર પડતા જ પ્રમાણના ખોરાક જ લે છે.

એટલું ખરું કે યોગીઓ અકરાંતિમાપણે અથવા બહુ
સ્વાદવાળી, માત્ર મલિદાવાળી ચીજ ખાતા નથી. બહુ જ
અસ્પષ્ટારી, સાદું જીવન ગાળનારા છે. તેઓ એવી રીતે ને
એવી ચીજો ખાતા નથી પણ એવા મોહસ્વાદને લઈ
ખાનાર અન્નનાં જ ગીધડાં તરફ મનમાં તિરસ્કારની
નજરથી તેઓની કમ સમજને માટે દયા ખાય છે અને
મનમાં મંદમંદ હસે છે.

યોગીઓ સાધારણ રીતે સમજે છે કે જે ખાધયે તે
આપણું ચર્ચ જતું નથી. પણ જે બરાબર શરીરમાં આમેજ

ચાલતા ચાકડે કુલ સમ આપણે પૃથ્વી તૃપ્તી નવા રૂપ યાત્રું,
કર્મની દોરીઓ જેમ ખેંચાય જી સર્વને ત્યાં જ અણુબોલ નવું.

આજ કંઠાનરીઓ લખી લેમની તેમના કાલ મેલા લખારો,
લસની ધારીએ જે ચમ્પા રખી કાલ તે કાઠડીમાં સમારો;

યો, જેમાંથી શરીરનો ભાગ જની જાય છે તેટલું જ
આપણું છે; બાકી તો બહાર કાઢવા શરીરને મહેનત આપી
નમળું કરે છે અને આ સસ તંદુરસ્તીના ખુસ્તક લખનારા
બધા બરાબર પોકારી પોકારી જાહેર કરે છે. (વાંચો
વગર ઢાકકાનો વેદ તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી.)

યોગીઓ બહુ જ થોડા ખોરાકમાંથી વધારે વધારે પોષણ
કેમ મેળવી શકે છે તે વિષે બાગળ ગિપર સમજાવશું.

ખોરાક લેનારામાં એક જેમ અહાંતીઆપણે (Food
starvers) લેવાવાળાનો વર્ગ છે તેમ તેથી બિલ્લે બીલે
વર્ગ તદ્દન જૂખમરો ખેંચનારા (Starvationist) નો
છે. યોગીઓનો રસ્તો મધ્યમ વર્ગનો છે. અકરાનિપાપણે
ખાનારા અને જૂખમરો ખેંચનારા જન્ને પોતાના વર્ગના
વખાણુ અને તેટલા જોસથી કસાવવા યત્ન કર્યા કરે છે કે
તંદુરસ્તી તેમનો જ ધન્યરો છે. યોગીઓ આ જન્નેના તરફ
દુમે છે કેમકે તે બરાબર સમજે છે કે જેણે હાંસીહાંસી
ખૂન ખાઈ તમિલત ખરાજ કરી છે તેને જૂખમરો વેડી
સાજ થવાનો ઉપાય એ જેમ જરૂરનો છે તેમ જેઓએ
જૂખમરો વેડી શરીર માગી નાંખ્યું છે તેને કદાચ થોડો
વખન સંભાળી વધારે ખાવાથી ઓછી તુક્યાની થતી દૃશી
જો કે એ જન્ને રસ્તા શરીરને નમળું કરી વહેવું મરણ
લાવનાર તો છે જ અને તેમની તંદુરસ્તી, ખાસ મન
સારાં રહી જ શકનાં નથી.

આજ આનંદ કરવાનું કાલ તે રોજ ગિદાણુ વસના,
જોમ સંસાર ધટમાળ દુરથી રહે હાડે પાડા અને કેઈ દસના.

કોઈ માને પ્રભુપ્રાપ્તિ છે મ દિરે કોઈ માને પ્રભુતીર્થ સ્થાને,
કોઈ માને મહાયજ્ઞ ને યાગમાં દેહ તપ સંયમે દીન દાને;

યોગીને વધારે ખાવાથી ખરાબ થવાનાં ને જરૂરી
ઓછું ખાવાનાં બન્નેનાં તુકયાન પ્રત્યક્ષ દેખાય છે અને
તેથી કેટલો કેવો ખોરાક જરૂરનો છે તેનો નિર્ણય તેના
વડવાઓએ બહુ જ અનુભવથી, સમજથી, લાંબી તંદુરસ્ત
નિદ્રાગી ભોગવી આનંદમાંની યદ્ય જે સૂચવી રાખ્યો છે તેનો
જ લાભ લેવામાં ડહાપણુ સમજે છે.

માટે ખરાબર સમજી રાખો કે યોગીઓ જૂએ મરવાનો
ઠકો ઉપદેશ દેતા જ નથી. પણ તેથી ઊંચકું તેઓ ખરાબર
સમજે છે કે ખરી જૂએ જરૂર પડતો જરૂર ભતતો ખોરાક
લીધા સિવાય શરીર ખરાબર તંદુરસ્ત, શુદ્ધ ખરાબર રહી
જ શકતું નથી.

વળી ખીન્નું ખરાબર સમજી રાખો કે કુકરની માફક
ઠાંસી ઠાંસી ખોરાક ખાવાથી જ યોગ્ય પૂરતું મળે છે એ
સમજતે પણ દસી કાંદે ને આજના યાનમાં આમળ
વધેલા જમાનાના માણસને તે રીત છાજતી પણ નથી.

યોગીની સ્પષ્ટ સાદી સમજ એકજ છે કે—

(Eat to live) માણસે જીવવાં માટે જરૂર
જેટલું ખાવું જોઈયે,

પણ

(Not live to eat) ખાવા સાડ જીવવાનું નથી.

ખરેખર સમજી રાખો કે થોડો જરૂર પડતો સાદો

કોઈ માને વળી શાસ્ત્ર અવ્યાસમાં કોઈ પરિણામ સ્વર્ગધામે,
ખામંડના કેવડા કેવડુ પીકેલતા કે દિશ બ્યારેલ છે ઠામડામે.

ઉચ્ચ વિચાર આચારમાં વિદાર્દ સંગ સંગતન તથા નિત્ય કરવે,
સાસ્ત્રનું અવલુ ને મનન કરતા મહું છવનમાં પ્રુષ્ઠ સમાર ભરવો;

ખોરાક પૂરતો આવી તેમાં મન મેળવી સાતિથી ખાવાથી જે
અદ્વિષ્ટતા સ્વાદ આવે છે તેવો અકરતિઆપણે બહુ સ્વાદવાળું
ખાનારાને તેનું સોણું (સ્વપ્નું) પણ આવતું નથી.

તેમ સાદો ખોરાક જૂખ જોડતો બરાબર આવીને
ખાવાથી આનંદ સાથે જે પૂરતું પોષણ મળે છે તે બદાર
કાઠી નાખવા કથરો પણ નામનો જૂજ રહે છે તે તેથી જે
તદુરસ્ત રહેવાથી આત્મદાનની ઝાંખી પ્રકાશ થવા શરીર
મન લાયક બને છે તે લાભ તો અવર્ણ્ય જ છે.

આમળના પ્રકરણમાં જૂખ (Hunger) અને
Appetite (હાસ અથવા ખોટી બળતરા કે ખોરાકનો
ધખારો) તે વિષય હાથ ધરવામાં આવશે.



નિત્ય આમમ લાખા કર્મ કરતા રહી જનનના નાથનુ સમરણ કરતુ,
જ્ઞાન વૈરાયની પાખળી લેડતા પરમ આનંદને સિખરે કરતું.

પ્રકરણ ૯ મું

ખરી ભૂખ અને ખોરાક માટે ધખારો, ખળતણ
(Hunger & Appetite)

ખરી ભૂખ (Hunger) એ કુદરતી ખોરાક માટેની હાજત છે, અને ખોરાક માટે અલખારો [Appetite] ખાવાની વૃત્તિ ખરી ભૂખ ન હોય છતાં], તે અકુદરતી ખોટી ભૂખ છે. નાનાં બચ્ચાંની તંદુરસ્તીને લીધે જે લાલી આવે છે, દેખાય છે, તે જેમ કુદરતી તંદુરસ્તીની લાલાશ છે અને લાલાશ રંગના ગાલ દેખાડના જે તેવો રંગ પશ્ચિમનાં ને તેની દેખાદેખી ખાસ પારસીનાં, ને હવે તો મોઢાં શહેરોમાં દિંદુનાં પથ્થુ ઘેરાં લગાવી દેખાડાની લાલાશ કરે છે, તે જેમ બનાવટી ખોટી લાલાશ છે તેમ બપોરે શરીરને પેટને ખોરાક લેવા કુદરતી હાજત થાય છે તે ખરી ભૂખ [Hunger] અને જે માત્ર ખાવાના કે સ્નાહના ધખારાથી ખાવા તરફ પરાણે વૃત્તિ દોડે છે, તે ખોટી ભૂખ છે [Appetite].

ખરી ને ખોટી ભૂખમાં શો તફાવત છે, તે હવે તપાસીએ.

મોટી ઉમરવાળા, જેણે લાંબા વખતથી ખરી ભૂખ શું તે અનુભવ્યું ન નથી અને તેની શું લાગણી થાય તે જુલોજ

જ્યેનમાં ભરૂંતિ ઇન્નવિ પામનો ડેવતાને સદા ધાય દાનિ,
સત્યમાં ને ફરે તે જ પ્રભુવા વરે તેમને દેવની સદાય ધાની;

ગયા છે, તેને આ તફાવત સમજાવવો બહુ જ મુશ્કેલ છે. કેમકે ખાવાના મોઢ-સ્વાદ ધખારાથી ખરી બૂખ ઝેરી બૂવાઈ મઈ છે કે પોતાની તે ખોટી બૂખને જ ખરી બૂખ સમજે છે.

અને ક્યાં સુધી તેઓ બહુ જ નાની ઉંમર, જ્યારે ખોટી બૂખમાં તણાવા નહોતા અને સમજતા જ નહોતા અને ખોરાકના મોઢ, સ્વાદ કે અખભરો રૂં, તે ગંજીતા જ નહોતા ને પેટ જ્યારે કુદરતી માંગણી કરે, બૂખ લગાડે અને "મા મને ખાવાનું આપ" "જે હોય તે આપ" "હવે મારાથી બાઈ સાહેબ! બૂખ નથી ખેંચાતી," ઝેરી તીવ્રતાથી ખાવાની માંગણી કરતા અને મા જ્યારે મને તે ખાવાનું, સૂકું, લૂપું, ઠાચું, કોરું જે આપે તે બચડ બચડ આવી ખાઈ રમવા દોડી જતા, તે વખતને જે યાદ કરી શકે તે જ કદાચ ખરી બૂખ કેવી હતી તેના અનુમાન ઉપર આવી શકે. (વાંચો-વગર દોહડાનો વંધ)

દાખલા તરીકે જે માણસને સાંભળવાની શક્તિ છે, તેને આપણે કાઈ અજાણ્યો સાંભળેલો અવાજ કોના જેવો છે તે દાખલા વડે કોઈના અવાજ સાથે સરખાવી સમજાવી શકીએ; પણ જે જન્મથી જ બહુ બહેરો છે અથવા થોડા વખત પછી અવાજ ન જ સાંભળી શકે તેવો અતિ બહેરો થઈ ગયો છે તેને તે અવાજ કેમ સમજાવી શકાય ? કે

સ્વપ્નમાં જાગતો વિષયમાં જીવેતો તે જ પુરુષાર્થો ને તે જ જ્ઞાતી, સાચા વૈગમ્યના રાગમાં રહતો જે સફળ છે તેમની છંદમાની.

દેહસુખ વાંછતો દશ દિશે દોડતો માનવો માત્ર આશા ભરેલો,
આત્મકલ્યાણ વિચાર કરતો નથી સંધરે ધામ ધન સ્વાર્થ ઘેરો;

જેને સુધવાની શક્તિ જન્મથી જ નથી કે પછી ગપ છે
તેને કાઈની વાસ મુગધ કેમજ સમજવી શકાય ? આ જેમ
અસંભવિત છે, તેમજ જેણે લાંબા કાળથી મોહથી, સ્વાદથી,
ખાવાના અખભરાથી ખરી જૂખ જોષ છે, તેને ખરી જૂખ
હવી, તે સમજાવું અસંભવિત નહોં તો અતિ મુશ્કેલ
તો છે જ.

જુઓ ખીજ દર્શતથી તે સમજાવિયે :

તરસ લ્યો. જ્યારે ખરી તૃષા-તરસ લાગે ત્યારે મોઢું
ગળું સૂકાય છે ને કુદરતી પાણી શોષિયે છિયે. આ કુદરતી
તરસ છે અને તે પાણીથી જ છીપાય છે. જ્યારે ઠંડુ પાણી
પીવાય ત્યારે જ સંતોષ વળે છે; ત્યાંસુધી મન તડપ્યા કરે
છે, કોઈ કામમાં એન પડતું નથી. પાણી મળે પીધા પછીજ
“હાથ” બોલાઈ જવાય છે અને મન શાંતિ પામે છે ને,
ખીજાં કામમાં મન ચોટે છે. આ કુદરતી તરસ છે. આ
તરસના જેવી જ તીવ્ર જૂખ હોય કે જેમાં મમે તે કાંઈક
લુપું, સૂકું, જે મળે તે હોંસથી ભાવે, તે જ કુદરતી
જૂખ કહેવાય.

આ કુદરતી તરસ એ શરબત, ઠંડા પીણાં, દારૂ,
આઇસક્રીમ, સોડાવોટર, લાંચ જેવાં પીણાં પીવાની જે
“તલપ” કે “છત્તજા થાય છે” તે આ કુદરતી તરસથી
કેટલી ભુલો ને દુષ્ટિમ છે ? જેનો એકવાર પચ્ચુ સ્વાદ લીધો

જમીન નર નેર વિચેત્તમા સૌ રટે દશ વિચેત્તમાં કોણ રહતું ?
પ્રયુ તપ્પા વિરહમાં ભાવથી ભે રટે તો પછી જન્મનું દુઃખ ટળતું .

નિત્ય અભિમાનના ઓટલે લખીને છવ મમતા તણી ગદાર મારે,
હું કરે, હું કરે મારે આ છે બધું એમ ગૂંચાય સંસારમારે;

હોય તેવાં પીણાં કે વ્યસન જેવાં પીણાં દારૂ, ભાંગ, તેની
તત્કપ કે ઇચ્છા આ કુદરતી પાણીની તરસથી કેટલી ભુદી
છે ? તમે તદ્વાત બરાબર હવે સમજી સકો છો કે નહીં !

ત્યારે સોડાવોટર કે ઉપર ક્યાં તેવાં બીજાં પીણાંની
તત્કપ થાય ત્યારે જો તે ખરી તરસ હોત તો ઠંડા પાણી
ગ્લાસથી ખૂટાત, સંતોષ વળી જાત; પણ તેમ નથી
ખૂટાતી ને ત્યારે જો પીણાંની તત્કપ થઈ હોય તે પીવાય
ત્યારે જ સંતોષ થાય છે. તે જ બતાવે છે કે આ તેવાં પીણાં
માટેની તત્કપ કે ઇચ્છા છે. તે કુદરતી નથી તેથી તેવી ચીજોની
ટેવ પાડેલી હોવાથી કૃત્રિમ પેદા કરેલી ખોટી તે ચીજોની
માંગણી છે, જેને ખોટી રીતે તરસનું ઉપનામ અપાય છે.

તે જ પ્રમાણે (Appetite) ખોટી ભૂખ એ ખાવા
કે પીવાની અકુદરતી પરાણે પાડેલી ટેવ લાગેલ જ છે; અને
તેવી ખોટી ભૂખ ને ખરી ભૂખને કાંઈપણ મળતાપણું નથી જ.

માણસ કુટેવથી તંબાકુ પીવાની, અરીણ ખાવાની અરે
સ્પષ્ટ રીતે કહીએ તો જરૂર વગરની હવાની ટેવ વ્યસન પાડે
છે અને તે પૂરાં પાડવાં ખોરાક માટેની કુદરતી ભૂખ કરતાં
એટલી વધી જાય છે કે તે વ્યસનો પૂરાં પાડવા ખરી ભૂખ
છતાં ભૂખે પણ રહેવું પસંદ કરે છે; અને એવા પણ
દાખલા અને જો અને તમે કદાચ જોયા સાંભળ્યા પણ હશે
કે તેવાં વ્યસન પૂરાં પાડવા ભૂખમરો વેડી જિંદગી પણ
ગુમાવાય છે.

હું જ સર્વોપરી ધનિક વિદ્વાન છું મારે સાચું નમારું વગાડે,
હાય ! અભિમાનના પાંકળે ગળાડતા માનવી કિંમતી છવન ગાયો.

શકિત આત્મા તણી પૂર્ણ ખીલાવતા જીવન માનવતલું છે અખાડો,
પણ પશુ માનેતો જીવન સર્વસ્વ તે પૂરવો પેટનો અમર ખાડો;

માણસ સિવાય ખીજાં પશુ પ્રાણીઓને મનુષ્યના
સંબંધમાં આવ્યા બાદ જો તેની ખાત્રીપીરાની ટેવ બગાડી
નથી હોતી તો તેઓની કુદરતી બૂખ જ રહે છે.

ઝારે બચ્ચાંની પણ જો નાનપણથી મીઠાઈ, લાણ, જે
તે જ્યારે ત્યારે લાડ લડાવવા અથવા ખિચાઈ બૂખ્યું મરી
જશે એવી ખોટી લાગણી ન બતાવવામાં આવી હોય ત્યાં
સુધી તેની કુદરતી ખરી બૂખ રહી શકે છે.

આનો આધાર કુટુંબની જેમ પૈસાદાર સ્થિતિ, છોકરાંની
ખોટને સીધે ખોટો મોહ, તેની જાપર જ છે; અને તેથી
તેવાં છોકરાં જેમ જેમ મોટાં થતાં જાય તેમ તેમ તેને
ખોટી બૂખ જોર કરતી જાય છે તે એટલે સુધી કે ખરી
બૂખ કેવી તેનું સ્વપ્નું પણ આવી શકતું નથી.

આવા માણસો કોઈકવાર સિકારે કે મુમાફરીએ જાય ને
ત્યારે સાથેનાં બાતાં ખૂટી લાંબો વખત બૂખ વેકવી પડી
હોય અને લાંબે અંતરે ન રહેવાય એવી કુદરતી બૂખની
સ્થિતિ પેદા થાય, ત્યારે ભરવાડ કે વટેમાર્ગ પાસેથી થોડો
મહા મુશીબને સુકો લૂખો ટૂંકડો મળે ત્યારે જ તેઓને
ખરી બૂખનું ત્રિદગીમાં પહેલીવાર જ લાન થાય છે અને
તેવી ચીજમાં થી લિજ્જત ને શો સ્વાદ છે, તે તે જ વખતે
તેના જાણવામાં આવે છે, અને ત્યારેજ ખરી કુદરતી બૂખનો
અને સ્વાદમાત્ર ખરી બૂખમાં જ છે તેનો અનુભવ થાય છે.

દરિ સાચો નહિ ઠપકા એમની સૂચ માટે મરે દિવ્ય હોડી,
સાચ તનને અગ્ની જીવન સુધી રજ્યો અર્થ બેગુ ક્યું હોડી હોડી.

સ્વપૂજને માન્યતા સ્વપૂજથી વાચના સ્વપૂજમાં નાન્યતા બૈરાગ્ય વેદા,
કામ કર્તવ્ય છે છવન તાત્પર્ય એ માનતા એમ ચાર્વાક વેદા;

અરે કોઇ વાર સારા પૈસાદાર પણ દમચના રોગી
દરિયાઇ લાંબી મુશ્કારીએ જ્યા હોય છે, તે સમયે કમલાગ્રે
વડાણ આડે રસ્તે ચડી જતાં ને લાંબો વખત જતાં બોરાક
તદન ખૂદી જવાની બીકે અરધી પોણી જૂખ વેડીને છતાં
કિનારો ન દેખાતાં થોડાક રોજ માત્ર થોડાં પાણી ઉપર જ
સહુને નિંદ્રા મળવા દુરજ પડતાં જ્યારે કિનારે ઉતરે
છે ત્યારે ગિલટા બને શરીરે નખજા પાતળા દેખાય છે પણ
ધણાએક શરીરનો જગાડ કચરો નીકળી જતાં ગિલટા તદન
સાગ તાંદુરસ્ત થઇ જાય છે. એ કે તેમથી લીખામણ
લઇ કાપમની ખાઉધરાપણાની ટેવ સુધારી પાછા દેના તેવા
નાદુરસ્ત અને રોગી નથી થતા એ એક મોટા સવાલ છે.

ત્યારે ખરી જૂખ હોય તો ત્યારે ચળાં અને મોઢાંનાં
જાનનંદુ તે સુચવે છે. કેમકે જેવા ખાવા બેમે તેવા મોઢાંમાં
અળામંથી પાણી છૂટવા લાગે છે અને બોરાક જેવો અળે
તેવો પણ સ્વાદવાળો જ મીઠો લાગે તો બોરાક લીધા
પહેલા સતોષ વગતો જ નથી, અને જ્યાં સુધી તે ન ખાઇયે
ત્યાં સુધી એન પડતું નથી કે નથી કોઇ કામમાં મન પરાવાતું.
બોરાક એ મસાલા વગરનો હોય તો પણ તે ખાતાં પૂરો
સ્વાદ આવે તે ખાવાની ચીજ પોતાથી જ મીઠી લાગે, હોંશયી
ભાવે; તે જ ખરી જૂખ છે.

બોરાક વગર ચકરી આવતી, પેટમાં અજનરા થતી,
પેટ ખાલી લાગતું, પેટ મળી જતું-એમી જતું, એ એકે ખરી

દષ્ટિમાં ને જુએ તે જ માને ખર અન્ય મિથ્યા ખડુ બોલનારા;
નેહ ગહના નથી બુદ્ધિથી એ પરે આત્મથી વેગજા એ બિચારા.

ધન્ય જીવન હવે પાશ્વ કાળ ને મૂળ તો જીવનું સ્વાર્થ કાળે,
પરહિતે વાપરે સાધુ વિભૂતિઓ તેથી તે દેવપદમાં વિરાજે;

જૂખની નિશાની નથી. તે તો લાંબા વખતની ટેવને લઈને
પેટ ખાલીની નિશાની છે. જૂખની ખખર પેટ-જઠરને
આપવાની શક્તિ જ નથી. તે તો ઉપર જણાવ્યું તેમ
મેંદા ને ગળાંના ચાનતંતુનું જ કામ છે. આ ને ખોટાં
ચિહ્નો માય છે, તે જઠરની દિવાલ બહુ ખોરાક ખાવાથી
ઠંસી બરવાથી તણાઈ મોટી થઈ ગઈ હોય છે, તેજ ખાલી
થવાથી તેની લાગણી બતાવે છે; કેમકે જઠરની દિવાલ
જ્યારે ખાલી હોય ત્યારે તાણીને પેટ બરવાની ટેવથી તેણે
સંક્રાંતિવાની શક્તિ ગુમાવી છે. થોડો વખત તે દુઃખ વેડી
થોડા જૂખ્યા રહી ટેવ સુધારવાથી બહુ ખરાબ નહીં થઈ
હોય તો જઠરની દિવાલની સંક્રાંતિવાની શક્તિ જેમ જેમ
મેળવાતી જશે તેમ તેમ તે લાગણીઓ ધીમે ધીમે બંધ
પડી જશે.

તમને બધાંને કદાચ આશ્ચર્ય મશે કે આ બધાંને
દહરોગ સાથે શો સંબંધ છે? જુઓ-ચોગીઓએ Appetite
ખોટી જૂખને જીતી છે અને તેથી તેને જ્યારે ખરી જૂખ
Hunger લાગે ત્યારે જ ખાય છે અને તેથી ગમે તેવા
સાદા થોડા ખોરાકથી ચંતોપાય છે એટલું જ નહીં પણ
તેમને ખોરાકનો કોળિયો અમૃત જેવો જ લાગે છે અને
તેમાંથી પૂરું પોષણ મેળવી એવો આનંદ ને તંદુરસ્તી મેળવે
છે કે તેનો તમને સ્વપ્ને પણ પ્યાલ આવે તેમ નથી.

ધન્ય દધિચિ નિધિ ધન્ય શીખિ નૃપે હાલ ને માસ દીપા પરાઈઃ
આજ તે અમર ચરા દેહથી જીવના હાથથી વાપર્યું તે જ સાથે.

દૂધ છૂટયા નાહું . . . વૃદ્ધયા નાહું તાવ . . . ગે . . . ૨. ૨. ૨ સગવાં,
ભોગ ભાગ્યો નેહિ યોગ બાગ્યો નહિ ભેખ લીનેલ છે જગત ઠગવાં;

એટલે પહેલી નજરે તમને યોગીઓ દૂગળા, પાતળા, સુકી
લકડી જેવા બૂખ વેકનારાં બચ્ચાપ છે તેવા નથી; પણ તે તો
પૂરા તંદુરસ્ત, પૂરી રીતે યોગાએલા, શાંત મનવાળા સદા
સંતોષી અને આનંદમાં મગ્ન રહેતા મસ્ત આનંદ સતિમય
અલમય એકાકાર વૃત્તિવાળા જ હોય છે.

જેવા યોગીઓ રહે છે તેવા યાઓ એ જ ચોતાનાં
ચારિત્ર્યથી બોધ આપે છે. મદલ્ય કરનારાને લાભ છે.
ખીનઓ લાભ લે ન લે તેની તમને, અમને અને યોગીઓને
પરવા જ નથી.



બચન નિષ્ઠ છાપીને ગ્રામ દ્વારે ગયા સંતનિ છોડીને રાખ્ય કરવા,
અંતરે કામના નામના સંપુતો લલકના મકનના પેટ બસવા.

પ્રકરણ ૧૦ મું

ખોરાકમાંથી પ્રાણજીવનશક્તિ ખેંચવા વિષેની
ચોગીઓની સમજાવવાની રીત

ઉદરતની એક ફરજમાં કેટલીએક ફરજો સમાવવાની
અદ્ભુતશક્તિ અને જરૂરિયાત ફરજોને આનંદમય બનાવવાની
કળાનાં કેટલાંએક દષ્ટાન્તો મળી આવે છે

તેમાંથી એકાદ ચકિતનું દષ્ટાન્ત આ પ્રકરણમાં આપ-
વામાં આવશે. તે બિરથી તમે સ્પષ્ટ સમજી શકશો કે એક
ફરજમાં કેટલીએક ફરજ કેમ સમાવી શકે છે અને છતાં
શરીરની કેટલીએક ફરજો ફરી રીતે આનંદમય બનાવી શકે છે.

ખોરાકમાંથી ચોગીઓ પ્રાણજીવન શક્તિ કેમ મેળવી
શકે છે તેનો પ્રથમ વિચાર કરીએ; એટલું નક્કી છે કે
માણસ તેમ ખીજા પ્રાણીઓના ખોરાકમાં શક્તિ અને
તાકાત મેળવવા માટે પ્રાણજીવન શક્તિ બારેલી છે અને
તે પ્રાણજીવન શક્તિ માણુમ અને પ્રાણીઓની છલ, મોઢા
અને દાંતના યાંત્રતત્ત્વ (Nerves) મારફત મેળવી શકાય છે.

ચાવવાનું કૃત્ય પ્રાણુને, જીવનશક્તિને ખોરાકમાંથી
જીવું પાડી શકે છે અને તે જીવું પાડવા ખોરાકનો બહુ જ

બોજ ઔષધમાં વિત્ત આસક્ત છે તેમને તો નથી શાંતિ વળ
મોહ મદ ક્રોધ ને કામ છૂટેલ છે સ્વપ્ન ને યાંત તે લોક જન

બારીક જૂકા એકરસ થાય ત્યાંમધી ખોરાકને ખૂન ચા-
પડે છે આ પ્રમાણે ખૂન બારીક જૂકા થવાથી પ્રાણુજી-
વશક્તિના અણુઓ જીવ-મોહને દાંતના સીધા સંબંધ
આવે છે.

ખોરાકના દરેક અણુની અંદર પ્રાણના કેટલાંએક ગ્રી
અણુઓ (Electrons) સમાએલાં છે જે ગ્રીર્ણા અણુ
બારીક આવવાથી અને મોહાના સાર (Sorrow) ની તે
જીવર રાસાયનિક ક્રિયા થવાથી છૂટાં પડે છે, તે પ્રાણુજીવ
શક્તિના અણુઓની દળ રાસાયનિક શાઓઓ શોષ ક
શક્યા નથી; એટલું જ નહીં પણ ખોરાકમાં તેવા પ્રાણ
જીવનશક્તિના અણુઓની હાજરીનો તેમને દળ પ્થ
પથ આવી શક્યો નથી. કેમકે દળસૂત્રી રોધાયેલાં સાધન
તે પકડાયા કે જળ્યાયા નથી. જો કે મંત્રર છે કે ભવિષ્ય
કદાચ તેની શોષ દરી શકે તેવાં માધન મેળવી શકશે. હા
વાઈટેમેન્ટસ શોષ્યાં છે તે કદાચ તે ઠરે.

જેવા આ પ્રાણુજીવનના બારીક અણુઓ બારીક ખોરા
આવવાથી છૂટા પડે છે કે તુરત તેઓ જીવ, મોહા
દાંતના જ્ઞાનતંત્રુઓ તરફ જઈ માંસ અને હાડકામાં પસા
યઈ જ્ઞાનશક્તિનાં રથજો (Nerveous system
storage houses) માં એકઠા થાય છે અને ત્યાં
શરીરના દરેક અણુએ અણુને જીવનશક્તિ પહોંચાડવા
આવે છે.

સગ કર્તવ્યનો સાર પ્રભુને દઈ પ્રાપ્ત કર્યો કરે તે જ શો
જઈ અગત્યે કરે બોમળી લાવના તે જ સસારી ને તે જ બોન

તે કરે નાથ તે સર્વ સાઈ જ છે એમ સમજ સદા રે'લું રાજ,
 ઘરા કલ્યાણ કરતો રહે જીવનું અહિત સુતનું કરે શું પિતાજી ?

આ દુન્યુ એક માત્ર હકીકત જણાવિયે છિયે તેની
 વીગત જેમ જેમ આમળી જતા જશું તેમ તેમ સમજાવવા
 મતન કરશું

કેટલાએકને સંકા ઉદ્ભવશે કે હવામાં જ્યારે પ્રાણુ જીવન
 શક્તિપુષ્કળ ભરી છે અને તેમાંથી જ્યારે વગર મહેનતે મળી
 શકે છે ત્યારે ખોરાકમાંથી તેજ શક્તિ મેળવવા કુદરતને
 ફાગટ મહેનત શું કામ કરવી પડે ? તેનો ખુલાસો એમ છે
 કે વિદ્યુત-શક્તિ વીજળી જેમ બધે ભરી છે પણ જેમ
 વીજળી જુદા જુદા પ્રકારની ને જુદા જુદા ગુણની ધણી
 ભાતની છે તેમજ પ્રાણુ જીવન શક્તિ જુદા જુદા ગુણવાળી
 જુદા જુદા પ્રકારની છે તેથી તે દરેકના ગુણનો લાભ લેવા
 જુદી જુદી રીતે મેળવવી પડે છે. આ જુદા ગુણ કયા ને
 તે શું શું કામ શરીરમાં આપે છે તે બહુજ સૂક્ષ્મ અને આ
 પુસ્તક માટે ખાસ જરૂરનું નથી. માત્ર એટલુજ જાણવું
 બધ છે કે આ બધા પ્રાણુ શક્તિના પ્રકાર શરીરની
 તંદુરસ્તી માટે જરૂરના છે. તેથી કંઈ રીતે મેળવી શકાય
 છે તે જ જણાવવામાં આવે છે.

પાણીમાંથી મળતી પ્રાણુજીવન શક્તિ અમુક ગુણની છે.
 હવામાંની તે શક્તિ અમુક ફાયદા કરે છે, વગેરે. ખોરાકમાં
 જે પ્રાણુ જીવન શક્તિ છે તે મેળવવાની રીત તેથી અહીં
 જણાવી છે. તેની શરીરમાં જરૂર છે માટે જોઈ તેની રીત

ધનની ગણતરી કેણુ સમજી શકે જીવ પરિમિત નાદાન દોડો,
 દુ:ખ અગ્નિ દહને કરે શ્રી હરિ જીવને સુખ કવચ અમોલો.

દોષ અમૃત કહી સિંદુ રત્નાકરે તો ષડી હોય તે કેમ ખારો ?
 દોષ અમૃત કહી મુદરીના મુખે શું મરે પુત્ર તે ચૂળનારો ?

જણારી ■ દૂકામાં તે સકિત ખારીક ચાવવાથી અને જાન
 તત્તુના મનુદમા તે ચૂમાવાથી છતાં, મેઢા ને દાત માગ્દત
 ખોરાકમાથી તે મેળવાય છે

દોષે ચાવવાની અતે મેઢાના સ્વાદ મળવાની સાથે સાથે
 કિયા થાય ■ તેના લાભ તપામિયે. ગળવાને સહેયું થવા
 ચવાએલા ખારીક ભાગ તે સ્વાદ સાથે બળી લેવા થવા
 તેની જરૂર છે અને જો તે કિયા સપૂર્ણ રીતે ન થાય તો
 મળવાની મુશ્કેલી વધે છે નેટકુ જ નહિ, પણ તે સ્વાદ સાથે
 મળી ખોગાનો ગમાયણિ ફેરફાર ન થાય તો જરૂરને
 પચાવવાની મુશ્કેલી વધે છે જો મેઢાના અવથી પચે છે તે
 જ પચાની વકતું નથી આ ચાવી ખગમર સ્વાદ સાથે
 મળવાની કિયાનો સપૂર્ણ લાભ લેના કેટલાએક તેમાં મુખ્ય
 દાખર ફોચર તો ચાવવાની પ્રયા માટે મખ્મ બવામજી
 કરે છે કે દરેક કોળિયો કમતીમા કમતી જેટલા દાત છે
 તેટલી વખત એટલે બનીય વખત ચાવીને જ િનારવો
 નોધયે નોધી મેઢાના સ્વાદ સાથે મળતા ખોરાક ખૂબ
 પચતા તેમાથી જરૂરગ પ્રાણુ અથવા જીવન સકિત જેથી
 લેવાય છે બીજો લાભ તેથી જલદી કુષની થોડા
 ખોગકથી જ શાન્તિ થય છે ને ત્રીજો લાભ દાતનાં
 મૂળિગ મળખૂત બેસના હોવાથી નિદ્રાની છેવટ રિયનિ
 સૂધી દાંત મધમ રહે છે, તેજ પ્રમાણે ચોમીએ હમેશાં આ
 વામ લેવા બહુજ કાળજીથી આ નિયમનો આચર કરે છે

દોષ અમૃત સ્વર્ગમા, પતન શુ સનરે ? નદમા દોષ, લયરોગ કયાથી ?
 નાશુ અમૃત વમે તતની વાગીમા તારશે તે બવ મૃત્યુમાથી .

ભદ્ર વિચારથી ભદ્ર આચારથી જીવન ને જનતમા ભદ્ર કરજો,
ભદ્ર તુ નિરખજો ભદ્ર તું સંપાદો ભદ્ર મનથી સદા ભદ્ર રમરજો;

જો કે તેઓનું ખ્યેય પૂરી તંદુરસ્તી સિવાય આત્મજ્ઞાન
સંપાદન થાય તે જ છે. પણ તેથી આડકતરી રીતે શરીરને
પશુ સારો લાભ મળે છે.

આગળ કહેવાઈ ગયું છે કે માણસ સિવાયનાં ખીખાં
પશુ, પ્રાણીઓ અને નાનાં જાણકો પણ કુદરતી રીતે,
જ્યાં સુધી તેની આદન જલદી ખાઈ લેવા ટોંકી ટોંકી
બગાડવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આ લાભ મેળવી શકે છે.

પૂરું ચવાઈ રહ્યું ક્યારે ગણાય તે સમજવા સીધો
સરલ રસ્તો એ છે કે જો ખોરાક આવતા હોય, તેનો
જ્યાંસુધી જરાપણુ સ્વાદ મોંમાં રહે, ત્યાંસુધી પૂરું ચવાયુ
નથી. જ્યારે તે ચીજનો સ્વાદ આવતો તદ્દન બંધ થાય
ત્યારે સમજવું કે પૂરું ચવાઈ ગયું છે ને તેમાંથી જો સિનજત
સ્વાદ જતા રહે તે સાબીત કરે છે કે તેમાંની પ્રાણજીવન-
શક્તિ બધી ચૂસાઈ ગઈ છે.

આવા પૂરા ચવાયલા ખોરાકનો જો સ્વાદ અરે સિનજત
સતોષ જીપળવે છે, મન સાથે મળતાં આત્માની સાથે એકમેક
ચવાઈ જો આનંદ મળે છે તે તે લેનાર જ જાણી શકે છે.
ખીખા જનાવળે ખાનારાને તેણે સ્વસ્તું પણ આવી શકતું
નથી. જેમ બહુ મોટા, બહુ જ ધર્મી, બહુ જ ગુણી, જેનાં
વખાણુ સદ્ગુણુ આચારથી પ્રયમથી જ જેને માટે અયાગ
માન જીપળ્યુ હોય, તેની સમક્ષ જતા આપણુમા તેમનો

ભદ્ર તું ભાવજો ભદ્ર તું વાવજો ભદ્રના બડ ભગવાન વરજો,
ભદ્ર કૃતિ નારા પામે નહિ કાઈ હી ગાન ગાવિદનુ એમ ધરજો.

નનન વાટે ક્યાં કંટોડા કેસુદા ક્યાક શુભાન સતંકાર દગની,
પાય અપદાય છે પત્યેરો દોયલા ક્યાંક મલિ રત્ન માલેક મળતા;

- પ્રતાપ-રોડ પડે છે ને જે માન પેદા થાય છે તે
આપણા જેની સાથે અગાધ પ્રેમ હોય તે લાંબે દિવસ
અગાનક મળે ને તે વખતે જે લાગણી આનંદ ધાર છે
તેથી જે અણુઅણુ કે આનંદની સ્ફુરણા થાય છે, તેનું
જેમ ખીખ પાસે વજન પૂરેપૂરું આબેદુન થઈ જ રહતું
નથી, તેમજ ખોરાક પૂરો, નીચે જીવે ચાવી, તેમાંથી સંપૂર્ણ
જીવન શક્તિ ચૂમાળી જે વિશિષ્ટતા આવે છે તે પણ માત્ર
અનુભવી જ જાણી શકે છે. તે કહી જતાવતા સખ્દો જ નથી.
(આ તદ્દન ખરી અને અનુભવેલી હકીકત જ છે.)

વળી જે ખોરાકમાં પોષણની વધારે શક્તિ હોય, સ્વાદ
નહી, તેમ તેમ તેમાં પ્રાણ જીવન શક્તિનું પ્રમાણ વધારે
હોય છે. એટલે એ પણ કુશળના ડહાપણનો દાખલો છે કે
પોષણ લેતાં સાથે સાથે લેતાં આવડે તો તેમાંથી જીવન
શક્તિ પણ પૂરતી મેળવી શકાય છે.

પોગીઓ આ બધું જાણે છે માટે શામે પોષણવાળો જ
બહુ થોડો ખોરાક લે છે તે તે પૂરો ચવાચે, જ્યારે તે
ગીમનો તદ્દન સ્વાદ અદરશ થાય ને બારીક રસ થઈ
પોષણની મેળે મળે બીનરી મન ત્યાં સુધી જીમને જગમર
મેંડામાં ફેરવી જડાવેની ધીમે ધીમે ચલાવી પૂરું ચાવી ખાય
છે એટલે થોડો ખોરાક પૂરતો થાય છે અને પૂરતી જીવન
શક્તિ મળતાં દાંત સુદૃઢ થાય છે.

જીવન પાટે વસે કાચ જાચ દાખો ક્યાક મેયક પરમ હંસા રેવો,
પિંક આકારમા રાત્રી અરણ્ય મુખતા અંધાર હોલી સદા સન્ધ સેવો.

કુદરતે વિહરતું એ જ સ્વર્ગીયના સોમતી પ્રેમી નિર્દોષ લોના,
સાત તર ડોલતા પ ખી કલોલતા હોવા નાચતા હરિણ ટાળા,

હવે સ્પષ્ટ સમજાયુ હશે કે જેઓ ચોગીની રીતે ખાય
છે તે જ્યારે બહુ સાદા થોડા ખોરાકમાંથી પૂરતું પોષણ
અને જીવનશક્તિ મેળવે છે ત્યારે તેથી જિનદુ અરધુ ચાવ્યું
ન ચાવ્યું મોટા મોટા કાળિયાઓ ભરી, જિતાવળે ડિતાવળે
મળે જિતારી જાય છે તેને પચતુ તો નથી, પણ ખોરાકમાંથી
નેહતું પોષણ મળતું નથી, એટલું જ નહીં પણ વધારે
ખોરાક ખાવો પડે છે જે જિનદો જમરમાં કે ખાંતરડામાં
સડી બગાડો વધારી બહાર કાઢવાની મહેનતે રોગ મહવાક
પેદા કરે છે

જેમ નક્કર ખોરાકનું, તેમજ પ્રવાહી ખોરાકનું, જેવું કે
દૂધ જે બહુ જ પોષણવાળું ને પચવે ઠીક મણાય છે તે
પણ ને મળામાં કે મોઢામાં રડી અથવા મોટા ઘૂટડાથી
એકદમ મળે જિતારી જાય છે તો તેમાંથી જે પોષણ મળે
તેનાથી અરધા દૂધમાંથી ને ચૂસીને અથવા નાની નાની
ઘૂટ મેઢામાં લઈ મોઢામાં કમતીમાં કમતી પછર વીશવાર
બધે ફેરવી પીધું હોય તો તેટલાથી જિનદુ બમણું પોષણ
અને જીવનશક્તિ મેળવાય છે કેટલાએક એમ ફરિયાદ કરે
છે કે દૂધ અમને પેટમાં મડનડે છે તેનો ખુલાસો એમ છે
કે નાને નાને ઘૂટડે મોઢામાં ફેરવી નથી પીતાં તેથી જ
મડનડે છે નાને ઘૂટડે મોઢામાં ફેરવી પીશે તો મડનડશે નહીં

નાના બચ્ચા જરાસંધી ધાવે છે કે ધાવણીમાંથી દૂધ

મદ શીળી મીઠી પવનનરિ લહરીઓ દેવ હૈયા સમા નીર ઝરણા,
અમર હો એ જ હરતા પ્રિય સાથીઓ દેવ જીવન તણા મધુર સ્મરણા.

અર્થને કામને જાણતો માનવી એ જ છે એમનો જ્ઞાન હેતુ,
ધર્મને મોક્ષને હચ્છતો સત્જન એ જ છે એમનો જ્ઞાન રોગ;

ચૂમે છે, સાંભૂંધી તે લાભ તેને પણ મળે છે; પણ જ્યારે
ધાવણી સાફસૂક ન રાખી ચકાનાં તેને બદલે ચમચીથી દૂધ
પાવામાં આવે છે ત્યારે તેટલો લાભ મળી શકતો નથી;
કેમકે બચ્ચું તુરત દૂધ બિનારી જાય છે. જો કે તેવે વખતે
ચમચામાં બહુ થોડું દૂધ લઈ થોડી થોડી વારે પચાય તો
તે ખોટું નથી.

વાહજો ! આ રીતે ખાવાનો ઉપયોગ કૃપા કરી એકવાર
કરી જુઓ ને તે અનુભવ મળ્યા પછી હમેશની ટેવ પાડો.
પછી જુઓ, તેના ફેટલાને કેવા લાભ છે; અને તેવી રીતે
વરતવું જરી રાખી પ્રત્યક્ષ ખાત્રી કરો કે થોડા રોજમાં
થોડા ખોરાકથી કેટલી તાકાત મળે છે ને આનંદી નંદુરસ્તી
નિહંગી કેવી થાય છે.

લખનાર ચોક્કસ એટલું સમજે છે કે યોગીઓના
જેટલી નવરાસધો, જેટલા આનંદથી અને તેમના જેટલી
ફિરર શક્તિ રિયતિ ખાગ કરીને આજના ધામધૂમિયા-બહુ
કામવાળા, હજાર રીતે ફિરર ચિંતાથી ઘેરાયેલા, ખોરાક
ખાતી વખતે તેટલી સાંતિ રાખી ખાવા વખત મેળવી ન જ
શકે, પણ તેમ એટલું પણ જાણે છે કે જો પૂરેપૂરું સમજાય,
પૂરેપૂરી વૃત્તિ હોય તો જમવું, નહીંનર ન જમવું, બૂખ્યા
રહેવાનું પસંદ કરવું; પણ આટલી સાંતિ, કુરસદ મેળવીને જ
ખોરાક લેવાનું સફ કરતો તો તંદુરસ્ત પૂરા રહેશે.

એક અનંકારને પાવતો માનવી હાથ ધરી એમનો જ્ઞાન ખેડે,
એક પરમાત્મને પાવતો સંતજન હાથ ધરી એમનો કર્મ ફેડે.

જગતની વસ્તુ કે વ્યક્તિને અડકતા બહુ સ્થળે વાગતાં ફૂર કાંટા, કાંઈ બાજુ નહિ તે છતાં માનવી રાખતો મનઝમા અનળ ફાટા;

ઉપરાત તેમના કામ વગેરે નિશ્ચિત મનથી ઊંચટાં ઉત્તમ પ્રકારનાં જ થયે.

જ્યાં તીવ્ર મરજી છે ત્યાં રસ્તો મળી જ રહે

When there is a wall, there is a Way.

આ પ્રમાણે ખાવાથી થોડા ખોરાકે જેમ પૂરો મનોવ ધાર છે તેમ શરીરને બહાર કચરો કાઢાનો પણ બહુ જ થોડો રહે છે. એટલે એક બાજુ ઊંચું પેપર, પૂરતી પ્રાણજીવન શક્તિ મેળવાય છે, તેમ નકામા પદાર્થ જૂજ હોવાથી કાઢવા શક્તિ બહુ જ ઓછી ખરચાય; પરિણામે તદુરસ્તી સાથે સામી જિંદગી પરાણે ટકે છે.

લખનાર સમજાવી શકે, યોગીઓ પોતાના તેવા જીવનથી દૃષ્ટાંત પૂરા પાડી શકે, પણ, વાચનાર ! અમલ કરવો તે તો કાંઈથી ન બને; તે તો જાતે અમલમાં મૂકી તેણું વર્તન રાખ્યે તો જ બને (અરે કાંઈ પરાણે ખોરાકનો કાળિયો મોમા ખોસી શકે પણ પોતાની મરજી વિરુદ્ધ ગળે ઊતારાવી શકે ? તે તો આપણે જ ઊતારવો પડે.) તેમ સમજાયા બાદ તે અમલમાં મૂકવાનું તો પોતાનાથી બની શકે

વખતોવખત ફરીફરીને ઠમાવાયુ છે કે સાંત મન વગર ખોરાક દવા પાણીમાથી પૂરેપૂરી પ્રાણ-જીવનશક્તિ આપણે

વાત પડિત વિસ્ફુરની નેતરે માન અભિમાન નહિ ધરીક ફરે, વૈદ્ય હુ લખા હુ જ્ઞાની નિષ્કામ હુ એમ ઠણી થૂર્ત તે જગત ફરે.

રેલ મોઘુ પડયુ હોય ધર આગલે નજીકનાને નહિ એની ગમના,
રત્નને શોધવા બદાર તે બાઠકે અધિક સહવાસથી ઇ અવજા,

અદણુ દરી સહેતા જ નથી. જમતાં, ખાતાં, પીતા, મનને
સાથે નેડી દબાથી માનતા જ જાઓ કે હું જે ખાઉં,
પિઉં છું તેમથી જાધી પ્રાણુ-જીવનસમિત મળતી જ જાય
છે અને જેટલે અંશે હું તે મારા પોતામાં આમે જ દર છું
તેટલે અશે શાંતિ મળતી જાય છે અને આત્મજ્ઞાન મેળવવા
માધન સ્વચ્છ શુદ્ધ કરતો જ જાઉં છું; તો પછી તદુરસ્તી
એ તો બિચારી તમારી મુજામદી જ છે.

કરુની કિમતી નામિમા લીજે એ ન જાણે કદી મૂલ મિત્તા,
શાસ્ત્રી સમીપમા હસ વસતો છતાં જીવનમા વાય એનો વિસારો.

પ્રકરણ ૧૧ મું

ખોરાક

ખોરાક દરેક જણે જા લેવો, વનસ્પતિજન્ય, પ્રાણીજન્ય કે બીજો, તે અમે લેનારની મરજી ઉપર જ રહેવા દઈએ છિયે.

અમે જાને અમુક જાતનો માત્ર સાત્ત્વિક ખોરાક લેવાનું પર્મદ કરિયે છિયે, જનાં એટલું સમજિયે છિયે કે જમાનાથી જે દેવ પડી છે તે એકદમ જવી મુશ્કેલ છે જેમ જેમ બરાબર સમજાતું જશે કે બહુ સારા પરિણામ કયા ખોરાક-માથી મળે છે, તેમ તેમ ફેરફાર કરે એ જુદી વાત.

યોગીઓ પોતે તો વનસ્પતિજન્ય ખોરાક પર્મદ કરે છે.

એક તો તંદુરસ્તીનાં કારણ અને વળી પૂર્વવાસીઓની જીવ દયા અહિંસા તરફ હમેશાં વૃત્તિ હોવાથી. જે કે યોગીઓમાં જેઓ યાનમાં બહુ જ આગળ વધ્યા છે, તે તો વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં પણ માત્ર ફળ, જીતુનું તેલ (Olive oil) અને મગફળી તેમાં જમીનમાં થતી સીંગો અને સાથે ગડા ઘઉંના મોટની બાબરી બાપર જ નિભાવ કરે છે. તોપણ ન્યાદે તેઓ ફરવા નીકળે છે ત્યારે જે

કોઈ સુવર્ણ ને સુન્દરી શોધતા ભોગ વિવાસમા છવન ગાળે,
કોઈ મન કામના કીર્તિ ચેલા બને વાલિની ફિકરમા કદચ બાળે;

બીજી ટેવવાળા લોકોમાં નીકળી જાય છે તો તેઓ જે મળે
તે ખાઈ લેતા અચકાતા નથી. તેઓ સમજે છે કે ખૂબ
ચાવીને ધીમે ધીમે તેઓની ખાવાની રીત પ્રમાણે ખવાશે
તો ગમે તે બોરાક હશે તે તેઓને પચી જશે ને તેમાંથી
જોઈતું પેલસ મેળવી જ સકાશે, અને બીજાને કોઈ રીતે
બોળ કે અગવડરૂપ થતા જ નથી. જો બહુ જ ચાવીને
આગના કાળની ગમે તે અપાચ્ચ ચીજ પણ ખરાય તો
સહેલાઈથી તે પણ પચાવી રકાય છે.

અને અમે તો તેવા ચોગીઓના મિદાન્તને અનુસરીને જ
લખિયે હિયે અને વાંચનારના મન ઉપર અમારા પોતાનો
બોરાક ખવરાવતા આમદ રાખતા નથી. માણસ પોતે જ
અમુક બોરાકના શુભદાય પ્રથમથી સમજતો ચાલે અને તે
પછી તે ખાવાની ચીજો પસંદ કરે એ જ જરૂરનું છે.
પરાણે કોઈની પમદગી બીજા ઉપર લાદવા જરૂર નથી,
અને કહી તેરી ફરજ પાડે તો કાવમનું ગમે પણ નહીં.
જેમની આખી જિંદગી માંસાદારી તરીકે જ ગઈ છે તેને
વનરતિજન્ય બોરાક દિયે કમ્પાવવું અને જેવી રાધેલા
બોરાક ઉપર જિંદગી ગઈ છે તેને કાચો રાંધ્યા વગરનો
બોરાક ખવરાવવાનું આગ્રહથી કસાવવું એ નરી મૂર્ખાઈ જ છે.

એટલું જ માત્ર કહી શકિયે કે બોરાકના સંબંધમાં
વિચાર કરતા યાઓ ને જેમ જેમ તે વિશે બરાબર સમજાતું
જાય ને એજ ઊંચરતું જાય તેમ તેમ તમારી જાતે ફેરફાર

કોઈ આપણ તમા દોરડે લટકતા બગ જાંબગમા સર્વે જાહે,
પ્રેમરસ બક્ષિમા કુપકુ બૂલના શાનનો સાત રસ દોક લૂંટે.

મૂખ તું માનની શાય રાત્રે કરે તારૂં ધાયું કહી ના થવાનું,
કુરાળ ઇન્નેરના હાથથી ચાલતું નિત્ય આ જગતનું કારખાનું;

કરતા જાઓ. અમે પરાણે અમારો અભિપ્રાય તમારા ઊપર
લાદવાના કરતાં તમારી વિચારધ્વજિત અને સમજ ઊપર
મૂકવાનું જ વધારે પસંદ કર્યે હિયે. તમને જે પસંદ પડે,
જે ખાવા રુચિ વધે, તે ખુશીથી ખાઓ. એટલી જ
ભલામણ કે જે ખાઓ તે ધીમે ધીમે ખૂન ચારીને ઘાત
ચિત્તથી, મન મેળવી પૂરા આનંદ સિન્નજતથી મીઠું કરી
ખાઓ અને વખતોવખત સાદી પણ લુદી લુડી વાનીઓ
ખાઓ; એક વાનીને જ ન વળગી રહો. થી થી ચીજ
ખનતાં સૂંધી ન ખારી જોઇયે, તેટલું જ આ પ્રકરણમાં
કહીશું; પણ તે પણ માત્ર સલાહના રૂપમાં જ કહીશું.

વનસ્પતિજન્ય ખોરાક વિષે એટલું જ કહીશું કે જેમ
જેમ માણસની સમજ વધતી જશે તે તેના પૂરેપૂરા ફાયદા
સમજતા જશે તેમજ લોકો તે તરફ વળશે અને સમજશે કે
માંસ એ ખાવાને માટે મરજાયેલું જ નથી પણ જ્યાં
સૂંધી જોતે તે બરાબર સ્પષ્ટ પોતાથી જ ન સમજાય, ખાત્રી
ન થાય, ત્યાં સૂંધી તે ખાવા મન દોડે, લક્ષ્યાય ને આમલ્યથી
પરાણે ઊંડે તેના કરતાં તે ખાય એ જ સાફ છે. જ્યાં સૂંધી
પોતાને માંસના બરાબર અવગુણ કે તેની જરૂરિયાત જ
નથી એ સ્પષ્ટ સમજાયું નથી, તેની રંગે રંગે સમજમાં
જાયું નથી, ત્યાં સૂંધી તે ખોરાક જારી રાખે એ જ તેને
માટે ઇષ્ટ છે. કેટલાએક આ અમારા અભિપ્રાયને વજન
નહીં આપે પણ અમારું કહેવું જ ખરૂં છે, તેની ખાત્રી

એમના હાથમાં યત્ર સૌ આપણે પવન પાણી ગતિ યોગ્ય દેશે
છવન કર્તવ્ય તો નિત્ય કરવા હણી સાર નરણુ બધે કોઇ કેરો

આપણું જોઈ શું ? આપણો રોડ શો ? આપણો દોર તો હાથ બેને,
દોર ખેંચાય તેમ ચંત્રને ચાવડું લાલ દાનિ પછી ધાપ દેને ?

વખત અને અનુભવ આપું જ ઠેરવશે એમ અમારું
અંતઃકરણ સાક્ષી પૂરે છે.

માંસનો ખોરાક અને વનસ્પતિજન્ય ખોરાકના ક્ષાયદા
ગેરક્ષાયદા વિષે જોને જાણવા ઇચ્છા હોય તેઓએ તેવા
વિષયનાં સેઠકો પુસ્તકો લાલ લખાયાં છે તે બંને ખુશીથી
વાંચી પોતાથી નિર્ણય કરી લે પણ તે વિષે પણ એટલી
બક્ષામણુ કરિયે છિયે કે બન્ને બાબત જિપર જુદાં જુદાં
પુસ્તકો વાંચી પોતે જ નિશ્ચય કરે. એકજ લત (Field)ના
એકજ આગ્રહમાં તણાવેલાંનાં જ પુસ્તકો ન વાંચે તેમ
બન્ને જાતનાં ખોરાકમાંથી શું શું ને કેટલું કમ જાતનું
પોષણ મળે છે તેનાં ધત્રકનો ખાસ અભ્યાસ કરે અને તેમ
કરીને જ દરેક જણુ પોતાનો ખરો નિશ્ચય કરી શકશે.

અમે માત્ર નીચેના સવાલોનો જવાબ વાંચનારને
વિચારી જોવા માટે મૂકિયે છિયે:—

૧. તમે વધારે પડતો માંસનો ખોરાક તો નથી લેતા ?
(લેતા હો તો ઓછો કરતા જાઓ.)
૨. તમે પોતાના ખોરાકમાં વધારે પડતી ચરબી (ધી-
માખણુ વગેરે) અને તેની ચીકાસરાળી ચીજો તો
નથી લેતા ? (ઓછાં જ લેવાં જોઈએ.)
૩. તમે ઠીક ઠીક ફળનો ઉપયોગ દરેકમાં કરો છો ? કે
નથી જ લેતા કે બહુજ થોડાં ને તે પણ જલલે જ ર્યો
છો ? (ફળનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.)

રાજ દરબાર સાહિત્ય સૌ આપણે કોઈ ટુણલ અને કોઈ ખુરશી,
જેમ તે ગોઠવે વિચર ચલું તે પદે કાર્ય કરવું હીમું પ્રેમ વરસી.

જીવન હિંડોલ તો નિલ્ય કરતો રહે તે મહિં આપજે બિચનારા,
ધડીક જાએ જવું ધડીક નીચે જવું જડતા જેમ ગમને ગમારા;

૩. મીઠના દળેલા લોટ અને દાળના ફાતરા કઢાદીને તો નથી વાપરતા ? તમે ધજીના યૂધાં સહીતનો ચારણી-એ જ ચાળેલા પશુ આંકનો ચાળેલ નહીં તેવા લોટની શટલી ને છોડાં સહીતની દાળ પોતાના ખોરાકમાં વાપરે છે ? (ઘંટીનો દળેલો જ વાપરવો મીલનો નહીં. તેમ છોડાં સહીત દાળેલ વાપરવી ભેષ્ટએ.) અને તેમજ કરવું એ જિયિત લાગે તો બને તે ફરફાર ન કર્યા હોય તો કરવા નથી ઇચ્છના ? (તેવો ફરફાર કરવો જિયિત છે.)

૧. બહુ જ મસાલેદાર ભારે માલ મલિદવાળી ચીજો તો નથી વાપરતા ? (ગળપણુ અને બહુ ઘીવાળી ચીજો ન અથવા બહુ જ થોડી તે પશુ લાંબે અંતરે ખાઓ, ધાણાછૂં ને દીંગ કે જે લમણ ખાતા હોય તે લસણુ બહુ જ થોડાં વાપરવાં.)

ઉપરાંત કાંઈ અમને પૂછે કે ખોરાક મંજામાં કાંઈ સાધારણ નિયમ સૂચનો તો અમે કહીશું કે જુની જુની ખોરાકની વાનીઓ ચીજો ખાઓ પશુ તે બહુ ભરે બહુ ઘી ગળપણુવાળી ન ભેષ્ટએ. ઘી બહુ ન વાપરે. તજેલી ચીજથી દૂર જ રહો વધારે પડતું માંસ પશુ ન ખાઓ. તમારી ટેવ હમેશાં સાદા ખોરાકની જ રાખો. ચાવીને ધીમે ધીમે ખાઓ, જે ખાઓ તે વહેમ રાખ્યા વગર ખાઓ.

ખીલુમા ખડકમા શિખર ને સડકમા જીવનના ઝરણુને સતત વેધું
ધડીક સુખ હાસ્યમા ધડીક દુઃખ શોકમા જેમ રાખે પ્રણુ તેમ રે'લું

અન ધારક પ્રમુ દોરીજો બેચનો આપણે નાચું તે પ્રમાણે,
તેર ને ચોર મું હોય પ્રમુ હાસને નાચ બેચાય એમ તીર તાણે;

એટલે નાદક પ્રથમથી મને પચનું નથી, શું ખાઉં, આ
ચીજ તો મને પચે જ નહીં, આરા વહેમથી ને ખાવાનું
સર કરગો તો પચશે જ નહીં. હા, ખાધા પછી ખાતી
થાય કે આ ચીજ ન પચી તો બીજાવાર તે ન ખાઓ.
('વગર દોકડાનો વૈધ' વાંચો)

સવારના ને નાસ્તા વગર ન જ ચાલે તો બહુ દલકા
ને થોડો સ્યો. રાતમાં કંઈ કામ હતું નથી. આરામ લીધો
છે એટલે મવારમાં ખોરાકની જરૂર નથી. હમેશા લેવા દેવ
પાડી હોય તેને લીધે ખાવા મન દોડે છે. નો સ્યો તોપણ
બહુ જ થોડો ને દલકા સ્યો.

ને બરાબર ચાચીને ને ખરી જૂએ ખાવાની દેવ પાડી
દશે તો ખોટી જૂખ સામગે જ નહિ. જ્યારે ખરી જૂખની
દેવ પડી હશે તે વખતે ખાતી વખતે પોષનવાળી સાદી
જેતી જે વખતે જરૂર હશે તે તરફ જ તમારી વૃત્તિ
કુદગતી રીતે દોડશે.

જ્યારે કંઈક પણ તબિયત અસ્વસ્થ જણાય અને
ખાવા તરફ વૃત્તિ ન થાય અથવા ખાવું લાગે જ નહીં
ત્યારે એક બે દંડ જૂખા જરૂર ખેચી કાઢો. થોડી જૂખ
દોષ ને એક દંડ ન ખરાબ તેની જગ્યા ફિકર ન કરો.
જૂખ્યુ તેને કંઈ ન કુખ્યુ પણ દરગીજ જૂખ વગર ન જ
ખાઓ. પણ તરફ નજર કરગો તો તમને ખાતી થશે કે

નાપ વરમદ આવે ઘણી વીળાંડી આફ કડકું નહિ કાઢે રૂં.
ચાંક રિલા પૂરી પગક નહિ બાળદી એમ રખે પ્રમુ તેમ રેખું.

હવન આનંદ આશા અમી વેલ છે હવન સુખનો હડતો કુવારો,
તેથી પ્રાણી બધા હવનને તલસતા મર્યુને કોઈ નહિ ઇચ્છનારો;

ત્યારે તેને જરા ઠીક ન હોય ત્યારે તે જૂખ્યાં જ રહે છે
અને ત્યારે સ્વસ્થ તબિયત થાય ત્યારે જ ચરે છે કે ખાય
છે. આ તેઓ આપણને શીખાવે છે આપણે જ છતાં ન
સમજીએ ન ચેતીએ તેથી જ વધારે પડતાં માંદાં થઈએ છીએ.

ખીજી તરફથી ખોરાક માટે અમે વધારે પડતી આપચીપ
કરવાનું એટલે દરેક વખતે ખોરાક માપીને તોળીને ખાવું કે
ખારીકીથી ચુચુ દોષ તપાસ્યા સિવાય ન ખાવું એવું કરવા
કહેતા નથી. માત્ર સાધારણ સાવચેતી રાખી ખોરાક ખાવો
એટલું જ જરૂરું છે. ફરીફરીને કહેવાય છે કે ખરીબૂખે
બગબર ચાવીને ગમે તે થોડો ખોરાક ખવાયો હશે તો
કુદરત તે પચાવશે જ.

જેમ અને તેમ કુદરત તરફ ને સાદા ખોરાકને જ વળગો.

સારા મજબૂત તાકાતવાળા તંદુરસ્ત માણસો કોઈ
ખોરાકથી ખાસ બાકતા નથી, વહેમાતા નથી આનંદી
રહો, પૂરા ધીમા લાંબા શ્વાસ હોય, જૂખ પ્રમાણે ખાઓ,
સાદી જિંદગી ગાળો, તો પછી દરેક ખોરાકની આપચીપ
કરવા જરૂર જ નહિ રહે. તમારી પ્રેરણાબુદ્ધિ સુચવે તેને
અનુસરો. કેમકે તે સિવાય બીજા તમારો સાચો શુરુ કે
મિત્ર નથી. (વધારે ખુલાસા માટે 'વગર દોષડાનો વૈદ' વાંચો)



હવન માનવ તણુ કર્મ જૂનિ મદ્દા પુણ્યના પુજથી તે પમાનું,
હવન માનવતણુ સેત્ર વિવેકનું મોક્ષ ધામે અસ્તિથી જવાનું.

પ્રકરણ ૧૨ મું

પાણી

હુંકયોગ મુખ્ય એ શીખવે છે કે પાણી પીવાનો બરાબર ઉપયોગ મનએ અને તેનો પુખ્ત ઉપયોગ કરો. પાણી કુદરતની પ્રથમ નિર્યાનની ચીજ છે તે રિમી કહેવુંજ ન પડે. પણ આપણે આપણી આદતો એવી બનાડી છે કે આપણે કુદરતી કાવલ જૂઠી મવા ડિયે. ૬-૧ નાનાં હાકરાં પાણીનો ઉપયોગ કાર્મિક જાણે છે, પણ તે પણ જેમ જેમ ઉમરે મોટું થાય છે તેમ તેમ તે પણ દેખાદેખીએ જૂઠી જતાં જાય છે. આમ રવાનું એક દારણ તો એ છે કે મોટાં સહેરોમાં કંઈક પાણી મળતું જ નથી. જ્યાં જુએ ત્યાં છાનાં અથવા સ્નાદ વગરનાં ન રહે તેવાં પાણી દોષ છે એટલે પણ પાણી પીવાની ટેવ એાછી થતી જાય છે, અને તેથી પાણીને બદલે સોડા, ચરખત, તેવાં પીણાં તરફ વળે છે અને પાણી જુલાનું જાય છે, તેમ કામમાં વ્યવસાયમાં એવા રોકાયેલા રહેવાય છે કે એક બે વાર સર્યાનામાં પાણી પીવા પ્રેરણા-મન સમવે છે પણ દમણાં ક્યાં પિયે, આટલું પૂરું કર્યા પછી વાન-એમ કરી કરી પ્રેરણાને ઘાદ આપવાની ટેવ આપણે જુવાની દરમિયાને એટલે તે ચેતવતી

દેવ ફલેન મહયો માનવી દેહ આ વિરથની પાટ છું કેમ ગાળે,
અર્ક ગુલામનો ખુબ મોયો મહયો દોગતો કા અરે કીય ખાલે

બધ યાવ પછી જિનટા આપણે ફરિયાદ કરિયે કે અમને
તૃપ-તરસ વાગે છે જ ક્યાં કે અમે પાણી પિયે । પણ
શરૂઆતમાં જે વખતે પાણીની પ્રેરણા ચાવ છે તે વખતે
હામર કામ પડતાં મૂકી પાણી પીવાની ટેવ રાખી જ હોત
તો જરૂર તમને તૃપા-તરમ લાગી છે એવું લાન થાત અને
પ્રેરણા એતરત પણ ખરી

ધીમે ધીમે એની આદત કરી દહયે જિયે કે તૃપા
લાગ્યા છતાં પાણી પીતા જ નથી અને પછી જ્યારે
પ્રેરણા એતરતી બધે યાવ ત્યારે એમજ ફરિયાદ
કરિયે જિને કે તૃપા લાગ્યા વગર અમે પાણી પિયે એવા
મૂખ નથી તેથી આગળ જૂજ એવા પણ દાષ્ટ જોવામાં
આવે છે જે એમ કહે છે કે પાણીની તૃપા-તરમ એ એક
રોગ છે અને પાણી પીવું એ કુ ગની વિરુદ્ધ જે એવાની
સાથે દલીલ કરવા જરૂર જ નથી માત્ર કુ રી રીને રહેતા
જગવી માણસો અને બીજા પશુ પક્ષી પ્રાણીની રતી ટેવ
ઉપર ધ્યાન આપવો તો સત્ય તુગત જણાઈ આવશે

યોગીઓ તો પાણીનો ઉપયોગ એટલો મધો જરૂરનો
ને ઉપયોગી સમજે છે કે તદુગ્ધની માટે માત્ર હવ કરતા જ
જિનરતી પાણીની જરૂરિયાત ગણે છે જેમ હવા રંગ
જિંદગી પણ મીનીટ લાગે જ ટકી રહે તેમ પણી તરમ
લાગે જ પખવાડિયુ જિંદગી ટકે માણસનો મોગ બાપ

રત્ન ચિંતામણિ હાર હારે ચમ્પો કાવ બદો અરે કા ગુમાવે,
જાણ દયાદીને નિરખ જ માનવી । પ્રાપ્ત અવસર પરી હાથ ના જે

હવનનું ચિત્રપટ હાથ લીધા પછી ફેરવી ફેરવી પૂર્ણ કરું,
વામના ને રહી અલ્પ પણ અંતરે તો પડે ચિત્રપટ અન્ય ધરતું;

જે માંદો રહે છે તે ઝાણું પાણી પીવાથી જ. જેમ છોડ
પાણી અને જોરાફ જમીનમાંથી ચૂનીને જ નબે તેમ
માણસને પણ પૂરું તંદુરસ્ત રહેવા પૂરતા પાણીની જરૂર જ
છે. અને જો તંદુરસ્તી બગાડી હોય તો પણ તે પાણીના
છૂટા ઉપયોગથી જ પાછી મેળવી શકાય છે. છોડને પાણી
વગર કેઈ રાખે અરે ! ઘોડાને કાષ્ઠ તરસ્યો રાખી મગવા
દેતો ! અને છતાં માણસ જેવું પ્રાણી માત્ર થોડા આગસે
પાણી પીધા વગર તરમ વેડી ઝિબડી નિમારી દાઢે કરી
વેરે છે.

પાણી પીવાની બરોબર જરૂરિયાત સમજાવ્યા પછી
હવે પાણીનો શરીરમાં ગો ઉપયોગ છે તે તપાસિયે અને
પછી વિચારિયે કે જરૂરના પ્રમાણમાં આપણે પાણી પિમે
છિયે કે કેમ ?

(૧) પ્રથમ તો આપણાં શરીરમાં ૭૦ ટકા એટલે
મોમાં સીતેર ભાગ તો પાણી જ છે. આ પાણીમાંનું થોડું
બાહ્ય દરરોજ વપગાય છે, શોષાય છે, મૂકાઇ ડીડી જાય ■
તેની અવેશમાં પાણી પૂરું પાડવું જ જોઈએ. તેમ પૂરું ન
પાડિયે ને શરીરને તાજૂં તંદુરસ્તીમાં રાખવાનું ઇચ્છીએ
એ બની શકે જ નહીં.

(૨) ચામડીનાં ઝીઝાં દાંણાં જે કરોડો ■ તેમાંથી
દરપણે પાણી બહારની ગરમીથી બાષ્પાક્રમન વરાળ રૂપે

બોમબા વગર નહિ નાગ એવો ક'ઈ કર્મ પ્રવર્ધન કરત વારતું;
રૂક કે રાય દો જાતુ કે દેવ દો કર્મ પટમાવમા સતત દરડું.

નિત્ય બહેતું ચૂતન નીર નિર્મળ રહે તેમ જીવન વહે તે જ સારું,
નીર બહેતું નથી તો જ અંધાર છે તેમ જીવન અમાટે નહાર;

અદૃશ્ય રૂપે ઊડતું જ જાય છે. ત્યારે દેખાય તેવાં ટીપાંના
રૂપમાં થઈ નીકળી જાય કે હિડી જાય તેને માટે અંગ્રેજીમાં
Sweat પરસેવો એ જુદો ને ખમર પડ્યા વગર અદૃશ્યરૂપે
હરપજે ઊડતો જાય તેનો જુદો શબ્દ Perspiration છે.
આપણી ગુજરાતી ભાષામાં તો બન્ને રીતે નીકળી જતાં
પાણીને એક પસીનો એ નામ જ અપાયું છે. કાંઈ વાર
થોડા પસીનાને પસીનો ને બહુ પસીનાને કાઢિયાવાડમાં
ધામ શબ્દ લૌકિકમાં કાંઈક કહે છે પણ સ્પષ્ટ તેવો ભેદ નથી.
બન્ને માટે પસીનો ને ધામ એક જ અર્થમાં પણ વપરાય છે.

ચામડી વાટે અદૃશ્યરૂપે એટલો વરાળરૂપે પસીનો થાય
છે કે જો તે યનો અટકાવવા શરીર ઊપર વારનીશ લગાડવામાં
આવે તો થોડા વખતમાં માથુંસ મરી જ જાય છે. આ
કસપના નથી. એક નાટકમાં એક માથુંસને ટીપડા
(Leopard)નો વેપ આપવા આખા શરીરને ચિત્તાના
પટ્ટા જેવા દેખાવ કરવા જુદા જુદા રંગનો વારનીશ લગાડી
દીધો જેથી પસીનો થતો અટકી જ ગયો અને થોડા વખતમાં
તે માથુંસનું મરણ નીપજ્યું. તેમજ રોમમાં એક માથુંસને
દેવનો દેખાવ દેવા સોનેરી શરીર બતાવવા સોનાનો વરખ
અથમ વારનીશ લગાડી આખા શરીરે લગાડી દીધો તે
વખતે પણ તેજ પરિણામ આવ્યું. કુદરતી રૂપ બદલાવી
ખીજું રૂપ આપવા ગયા હતાં પસીનો થવાની રીત અટકવાથી
ત્યાં આવાં બાકર પરિણામ આવ્યાં.

પુખ્ત ખીંચ્યા કરે હાથ રેડ્યા કરે એમ જીવન વહેા કર્મ ,વાંઝે,
નિત્ય મનસ્થ યઈ વીગળા તાર સમ પેહાવડુ આખરે અમર ધાંડે.

દાન ઇવડ પડે તે નરી વેક છે એક ને દસરતા હોય તેમા,
દાન ઇવે કળા પૂર્ણ આનંદથી સ્વાદ મીઠાગ લલાસ એમા,

પરીનાને ગસાયણિક રીતે પૃથક્કરણ કરતાં તેમા પાણી
માથે સરીરનો ખગાડો નીકળે છે એ માનીન ચાર છે વળી
પરીનામા દુર્ગન્ધ અને ચિકાત હોય છે તેથી આપણે પથ
ખગાડ નીકળનો અનુભવિયે છીએ તેથી જો તે અન્કાવનામાં
આવે તો તેથી માથ પગિણામ નીપજો એ દેખીતુ છે.
સરીરનું મનારકામ દરખાણ ચલા જ કરે છે તેથી તેમાથી
એકરો યનો ખગાડ નીકળી જ જવો જોઈએ અને તેને મન્સે
નવો ભાગ બનાવવાનુ ખોગકમાથી રસ ધર્મ જનનો જ
ગત્ય છે આ ખગાડ સરીરમાં ગહેરા દેવો એ પરવડતુ જ
નથી જો તે ન નીકળે ને સરીરનાં એકરો ચાર તો તે ઝેર
રૂપે વનો છે અને પગિણુમે રોજ ઉત્પન્ન થાય છે આવા
ગાજાં ઉદગાડ જન્મુએને ગહેરાનુ વધવાનું સ્થાન બને
છે એમાં માન નિરોગી સરીરમા જન્મુ ઊભી કે ટકી
સમતા જ નથી. પથુ આવા એાધુ પાણી પીવાવાયો જથુ
મગે એટલે મહેનાઈથી તેને રહેવા વધવા સ્થાન મગે છે
આ વિષય વિશે જ્યારે સ્નાન-ન્દાવનો નિવશ ચર્ચશુ ત્યારે
વધારે કહેશુ પાણી હગ્દમેચ બહુ જ ઉપયોગી છે તે
સરીરનાં આર અને બદારના ભાગમા બહુ જ જરૂરનું છે
જ્યારે તદુરસ્તીનાં સાધન જરાગર કામ કરતાં નથી ત્યારે
બધાને તદુરસ્ત બનાવી તદુરસ્તી સાચવવા બહુ જ મદદ
કરે છે પાણી છૂટથી વાપરવાની સલાહ કાન તમે કાઢી ન
નાખશો આગથી જ અમુક વખતે આટલુ પાણી પીવા જ

એવ આદર્શ વિલુ દાન આ ઇવડ મુતુથી એ જ છે હ ખદાન,
હુ રાખ્યા વિનાં ગોમમા બિડતુ સખવે મનન ત્યા જરૂર બાઈ.

જગન છે હવની પાઠરાજા મહા શીખાના જ્યાં દયા પ્રેમ પાઠો,
વિશ્વ ખંધુત્વનાં સૂત્ર સમન્વય છે છટતી સ્વાર્થની જટિલ ગાઠો;

કરવું એ નિયમ બાધી તેને જરાજર વળગી રહો એટલે
થોડા રોજ પછી તે વખત તરસ લાગી પાણી પીવાનું
એ કમ સૂચવશે એટલું જ નહીં પણ જ્યાંમુઘી પાણી નહોં
મળે ત્યાંમુઘી એન જ નહોં પડે.

આ સલાહ તદ્દન સાદી ગણી કાન તળે કાઢી ન નાંખશો,
ખરાખર અમલ કરો. આ વાચનારમાંથી દરામાંથી ઓછામાં
ઓછા સાત જાણુને આ સલાહ જરૂરી જ છે. વાંચનાર !
તું પણ પોતે બારીકીથી વિચારી જો કે પ્રુષ્ઠજવાર પાણી
તું પીધા કરે છે ! જો ન કરતો હો તો તે પીવાનું શરૂ કર.

પસીનાનો બીજો ઉપયોગ શરીરની કુદરતી જોષ્ઠ્યે
તે કરતાં ગરમી વધી મધ હોય તો તે વધારે પડતી ગરમી
ઓછી કરી નાંખવાની છે. બીજર કહેવાઈ ગયું છે કે શરીરનો
ખગાડ કાઢવા પસીનો ઉપયોગી છે. આમડી, મૂતપિંડનો ખગાડ
કાઢવાની મહદ્દેપ થાય છે અને પૂરતું પાણી પીધા વગર
આમડી ખગાડ ન કાઢી શકે એ નિવિવાદ છે.

પસીનાથી ચોવીસ કલાકની અંદર દોઢ પાઉન્ડથી બે
પાઉન્ડ એટલે લગભગ અઢીથી ત્રણ સેર પાણી બિડી કે
નીકળી જાય છે. આ તો સાધારણ રિયતિવાળાનું પ્રમાણ
છે પણ જેને બહુ મહેનતનું કામ કરવું પડે છે તે તો
તેથી બહુ મોટા જથ્થામાં પસીનારૂપે બગાડનાનું પાણી
કાઢી નાખે છે. સફી હવામાં આપણે ગરમી વધારે સદન

ધૈર્ય તપ ને તિતિશા વૃત્તો વિસ્તરે હૃદય સાગર વિશાળા બને છે,
અડગ ને અખિન અહિં આત્મબળ બીજવું જીવ કલ્યાણ પાદે ચડે છે,

જીવન હવડ હરો તે તરે રહેલથી જે હરો ભારે તે રૂબવાનું,
માન અહકારનો ભાર ભરવો નહિ સરલ નિર્દોષ થઈ નાચવાનું;

લેહી રહે છે તેને શુ કહેવું ? કેમકે પાણી વગરનું સકું
લેહી તો “ધૂક”જ છે સૂકી બૂકી જ છે.

શરીરના દ્વાર યુરિઆ નામના જમાડને શરીરમાંથી
બહાર કાઢી નાખતા પશુ મૂનપિંડને પુષ્કળ પાણીની જરૂર
છે તેમજ મોઢાના સ્ત્રાવ (Saliva) જરૂર રસ
(Gastric juice) પિત્ત Bile, પ્રેન્કિઆટિક રસ
Pancreatic juice વગેરે રસો જે વગર પાચન થઈ
શકતું જ નથી, તે બધા પેના કચ્ચા માટે પાણીની પૂરી
જરૂર છે પાણી બધ કરો કે ઓછુ કરો એટલે આ
જરૂરિયાતો પૂરી પડતી એટલે છે એટલું હજુ સ્પષ્ટ થયું છે
કે નહીં ? જે સમગ્રનુ હોય, મળે બિતર્યું હોય તો મારા
ઝીપર મહેરબાની કરી આ તકથી ક્ષણથી પાણી પીવા
પૂરતી કળજી રાખો ને તે અગવમા મેનશો જ એ બદલ
આ વાંચવું પડતું મૂકી હમણું જ એક પ્યાલો
આગરે પાણી શેર પાણી પિયો.

એક રાસાયણિક શાસ્ત્રી તો ચોખ્ખા રાખ્ખોમા કહે છે કે
બધા જીવો પાણીમાં જ તગતા રહે છે અને જે પાણીની
હસ્તી ન હોય પાણી ન જ હોય તો જીવન-જીવ હરગી જ
ટકી જ ના શકે તો પછી પાણી વગર તદુરસ્તી સંભવિત
જ કેમ બને ?

હવે શરીરમા ફેટવા પાણીની જરૂર છે તેનો અદાજો

સ્નેહ માનદના બે હવેરા વડે જીવનનુ હોડતુ નિત્ય હાકો,
પ્રશુ રૂપા વાણુને અનુચરી ચાલતુ રાખવો ના મને યેરા ફાંપો.

ઊડતું ઊડતું જીવનનો મર્મ છે, એ જ જીવન ધરે જગત નિહિ,
ઊડતું ઊડતું જીવનનો મર્મ છે એ જ જીવન ધરે આત્મ સિદ્ધિ;

આ પૂરતાં પાણીને અભાવે જ લોહી વગરના ફિક્કા,
સૂકા, લૂખા, ચહેરા નજરે પડે છે. તેઓની ચામડી સૂકી
લૂખી લોહી વગરની દેખાય છે અને તે આપણને સૂકું ફળ
યાદ આપે છે. જેને પાણીમાં પલાળિયે સારે તાણું લીધું
દેખાય છે વળી પાણીની તંગીને, લીધે તેને પિચાળ વાટે
ગાડા વાટે જગાડ નીકળી શકતો નથી. એટલે નાદુરસ્ત રહે
છે. આ માત્ર પાણીના ઓછા વપરાશને લીધે છે.

બદારથી સાફગર રહેનારા, બદારની જરા ગંદકીથી
ડરનારા, શરીરની અંદર થોડાં પાણી પીવાની ખોટ કટલી
ગદી ગટરો ભરી છે તેનો જરા નીચે જીવે વિચાર કરશો ?
તે જુલ સમગ્રાય તો પાણી છૂટથી પીશો ! જેમ બદાર
સ્વચ્છતાની જરૂર છે તેમ શરીરના દરેક અવયવ, અરે દરેક
આથુએ આથુને સાફ રાખવા પાણીની પુષ્કળ જરૂર છે એ
મને ઝિનરશે કે " એ રામ એના એ " તમો કહેનાં બસા
અને અમે સજીતા બસા.

શરીરના પોષણને રસ રૂપમાં દરેક ભાગમાં પહોંચાડવાને
શરીરના બગાડને બદાર કાઢવા પૂરતાં લોહીની જરૂર છે ને
પૂરતું લોહી રહેવા પુષ્કળ પાણીની જરૂર છે અને શુદ્ધ
લોહી વગર જિંદગી ટકી ન શકે માટે જ લોહી એ જ
જીવન છે એમ કહિયે એમાં જરાય અતિશયોક્તી નથી.
અને જે લોહીને જિંદગી કહિયે તો પાણી જે વડે શુદ્ધ

કર્મ ને મર્મ એ જીવનની પાખ છે એ જ લઘુ જય છે અમર રવાને,
કર્મ ને મર્મ એ જીવનના ચક્ર છે એવના સાતિ કેસા નિવાને.

જીવન હલકું હરો તે તરે રહેલથી જે હરો બારે તે રૂબવાનું,
માન અહ કારનો બાર બરવો નહિ સરવ નિર્દોષ થઈ નાચવાનું;

લેહી રહે છે તેને શુ કહેવું ? કમકે પાણી વગરનું સકું
લેહી તો "ધૂક"જ છે સફી બૂકી જ છે.

શરીરના ક્ષાર મુરિઆ નામના ગમ્માડને શરીરમાંથી
બહાર કાઢી નાખવા પળુ મૂનપિંડને પુષ્કળ પાણીની જરૂર
છે. તેમજ મોંઢાના સાવ (Saliva) જરૂર રસ
(Gastric juice) પિત્ત Bile, પ્રેન્ક્રીઆટિક રસ
Pancreatic juice વગેરે રસો જે વગર પાચન થઈ
શકતું જ નથી, તે બધાં પેના કરવા માટે પાણીની પૂરી
જરૂર છે પાણી બધ કરો કે ઓછુ કરો એટલે આ
જરૂરિયાનો પૂરી પડતી અટકે છે એટલું હજુ સ્પષ્ટ થયું છે
કે નહીં ? જો સમગ્રયુ હોય, ગરો જીનકું હોય તો મારા
ઝીપર મદેરમાની કરી આ તકથી ક્ષયથી પણી પીવા
પૂગતી કાળજી ગળો ને તે અમલમા મેનસો જ એ બદલ
આ વાંચવું પડતું મૂકી હુમણું જ એક પ્યાલો
આશરે પાણી શેર પાણી પિયો.

એક રાસાયણિક શાસ્ત્રી તો ચોખ્ખા સબ્દોમા કહે છે કે
બપો જો પાણીમા જ તગતા રહે છે અને જો પાણીની
હસ્તી ન હોય પાણી ન જ હોય તો જીવન-જીવ હરગી જ
ટકી જ ના શકે તો પછી પાણી વગર તદુરસ્તી સંભવિત
જ કેમ બને ?

હવે શરીરમા દેટવા પાણીની જરૂર છે તેનો અદાને

સ્નેહ ગાનદના મે હલેરા વડે જીવનનું હોડતું નિત્ય હાથે,
પ્રભુ કૃપા વાયુને અનુસરી ચાલતું રાખવો ના મને યેરા ફાકો.

હવનમાં નશ્વરિ તેજ હિસાસ છે મહેકતાં હવન એ પુષ્પ જેવા,
હવન નહિ ભોગવિવાસ રોસા વળી હવન અર્પણ અને ધર્મ રોવા;

કરી શકિયે, કેમકે પસીના વડે ગરમી પસીનાથી ઊડી ઓછી
થતી જાય છે પણ ભેજવાળી ગરમી સદન બહુ ન યાય
કેમકે તેમાં તેટલી ત્વરાથી પસીનો થતો નથી એટલે ગરમી
ઓછી થતી નથી

ફેફસા વાટે પણ પાણી સારા જથ્થામાં નીકળી જાય છે,
આસ વાટે ઊડી જાય છે તેમ મૂત્રપિંડ માર્ગે પણ પાણી
આસરે આર શેર નીકળે છે. આ બધું પાણી પૂરતું પાડવા
પૂરતું પાણી પીવું જ જોઈએ. જો તે પૂરું પાડવામાં ન આવે
તો શરીર પોતાનું કામ-જગાડ પૂરતા કાઠી નાંખી શકતું-
કરતું ન હોવાથી સારી તંદુરસ્તી ન જ રહી શકે.

આ સિવાય પણ શરીરના બીજા ઉપયોગ માટે પણ
પાણીની જરૂર પડે છે. ફેફસામાં શરીરમાં ગરમી નિયમિત
કરવા ઉપરાંત બોરાકે પચાવવામાં અશુદ્ધ લોહીનો બગાડ
પ્રાણવાયુ વપરાયાથી જે શુદ્ધ લોહી થવા બગાડ બાળી
નાંખવા જે ગરમી જોઈએ તે પેદા કરવામાં અને પેદા થતી
ગરમી બહુ વધી જઈ નુકસાન ન કરે તેને ઓછી કરવા
પણ પાણીની જરૂર પડે છે.

લોહીને ધીરી નસમાં અશુદ્ધ વાદિનીઓમાં પસાર થવા
ક્ષમ જવા પૂરતું પ્રચલિ સ્થિતિમાં રાખવા તેમ પોષણ
થયેલા ભાગમાંથી જે ભાગ શરીરના દરેક ભાગમાં પહોંચાડવા
તેની પાતળા લોહીમાં ભળે તેવા રસના રૂપમાં કરવા પણ
પાણીની કેટલી જરૂર છે તે ગમજાશે.

હવન ખીલાવડ ડાઙા બેસના પ્યાન તો રાખતું જનનનાયે,
વિવિધ ખિન્ના કંદે વગુર ખેવાડી પણ રાખતો દષ્ટિ તે દોર માયે.

વેતર નણીને જીવન જે જીવતા તેમને જીવન મીઠાસા ક્યાંપી ?
જીવનને દેવ દીધી ક્યા સમજતા સુન તે કાઢતા વેતમાંપી ;

પાણી પૂરતું ન પડાય તો લોહી ઘાટું ઘર્ષ પ્રમાણુ
પણ ધરે ને બરાબર સરીરના દરેક ભાગમાં પહોંચવા જોઈતું
પાતણું ન રહે તો બરાબર દરેક જગ્યાએ ન પહોંચાડી
સકાય, તેમ અશુદ્ધ લોહી જે સરીરના બગાડ લઈ પાણું
વળે તે પણ પૂરતું પાતણું ન હોય તો બગાડ રસાયણમાં
પાતળા ન થાય અને વાદિનીઓમાં પસાર ન થઈ શકે તો
બગાડ એકઠો થઈ સરીર બગાડે; કેમકે બગાડ ફેફસાં,
આમડી, મૂત્રપિંડ સહી લોહીની નસો ન પહોંચાડતાં સરીરમાં
એકઠો થઈ તંદુરસ્તી ખરાબ કરે.

આ ખાસ ઉપયોગી ને યાદ રાખવા જેવું છે, બગાડ
કાઢવા સંજોગો વગર પૂરું પાણી ન પીરાય તો બગાડ
કાઢવા અસમર્થ જ થાય. તેમજ પૂરતું પાણી ન પહોંચવાથી
આંતરડાંમાં કચેરા ઝાડો સૂકો પડી બંધકોરા કબજિયાત
પેદા થઈ તે રીતે પણ સરીર બદાર જતો બગાડો અટકે.

ગોળીઓ પૂરતી રીતે સવજે છે કે સરીરના ધણા રોગ
માત્ર પાણીની ખોટથી જ પેદા થાય છે અને તે પુષ્કળ
પાણીથી અટકી જાય છે.

દૂધમાં સરીરની પોષણની ચીજો સરીરના દરેક ભાગમાં
આમેજ કરવા અને સરીરના બધા બગાડ પૂરતા બદાર
કાઢવા પુષ્કળ પાણીની અતિ આવશ્યકતા છે. પાણી પીવાને
પૂરતા પ્રમાણમાં પીવડે પૂરતાં કારણ સમજવામાં આવ્યાં દશે.

જીવનની પાંખડી પાંખડીએ સર્વા પ્રમુ વળા રાજ સોદાન મીઠા,
જીવન સર્વાંજી સુખના નીચરે જીવન તે -

અવન તે કર્મ છે કર્મ તે અવન છે કર્મને અવનની અસસ જોડી,
અવન ને કર્મ તેને નહિ વળગતાં જોમણે પ્રકૃતિ બદલ તોડી;

સરવાળો કરી કરી અત્યથ તમારૂં જ્ઞાન બેચિયે એટલે
તમારી નજર આગળ તરે.

કયે રરતે ? કેટલું પાણી નીકળી જાય છે ? કયા રૂપમાં ?

૧ ચામડી વાટે	૨ બરીર	પત્તીના તરીકે
૨ ફેફસાં વાટે	૧ એક શેર	આસ વાટે
૩ મૂત્રપિંડ વાટે	૪ ચાર શેર	પિચાજ વાટે

૭ સાત શેર

ઉપરાંત આંતરડાંમાંથી નાક, કાન, આંખમાંથી, લોંટરૂપે,
મેઘરૂપે આંસુરૂપે વગેરે બીજામાંથી પણ પાણી નવ છે.
વળી સરીરના અણુએ અણુ લીસા બીના રાખવા પણ
પાણીની જરૂર છે. આ ઉપરાંત પચાવવા જોઈતા સાવમાં
લોહીને પાતળી સ્થિતિમાં રાખવામાં એમ બધું મળી દસ
શેર પાણીની ચોવીસ કલાકમાં જરૂર પડે છે. તેમાં તમે
ખોરાક પ્રવાહી રૂપમાં જે લેતા હો તે બાદ નજ કરવો
જોઈયે. છતાં બાદ ગણિયે તોપણ આછામાં આછું દરેક પુષ્ટ
ઉત્તરના બી પુરુષે ચોવીસ કલાકમાં આઠ નવ શેર પાણી
અવશ્ય પીવું જોઈયે. ચોડું વધારે પીવામાં સાફ છે. “તુકચાન
નથી પણ હરગીજ આછું” ન પીશો.”

ચોતીઓ વધારે પાણી પીવાથી લેહી પાતળું પડી જશે
એવી બીક રાખતા જ નથી. તમે પણ થી વધારે પાણી

અત્ય કરમો દસ અવન બિબળતું કંઈ બિચારું જલન પો,
ધૂમતું ઘોડતું ગાજતું મગડતું જ્યા તમી ના પચ્યો અવ નેડો.

હવન લાખી નહિ હવન નહિ દસરોડો હવન છે કર્મની સભર ભૂમિ,
પ્રેમ સૌન્દર્ય ને અમર ઉદ્ધાસથી હવન અજવાળતું જગત ધૂમી;

પીવાય તો ન બિગો. પાણી જે બહાર પાછું નીકળશે તે
અગાડ લઇને જ નીકળશે. જેવું પીધું તેવું ચોખું નહીં જ
નીકળે અને પાણી કાઢવામાં પાણી બહાર કાઢનારા ચામડી,
મૂત્રપિંડ વગેરે નબળાં પડતાં જ નથી. જેમ તેઓને વધારે
પાણી મળે તેમ ધોવાઇ સ્વચ્છ થતાં વધારે તંદુરસ્ત અને
પોતાનું કામ બહુ જ સાફ કરી શકે છે.

હજૂ ફરી વિચારો. તમારે શરીર સાફ કરવા નહાવા
અધમણુ ઊપર પાણી જોઇયે છે. કેટલાએક તો ધડાને ધડા
વાપરે છે. ત્યારે શરીરની અંદરનાં અવયવો સ્નાયુ વગેરે
અરે અણુજેઅણુ સાફ કરવા કેટલું પાણી જોઇયે? માટે
પાણી પીવામાં બખીલ ન થાઓ. કમતીમાં કમ ઠંડા મુલકમાં
જ્યાં બાષ્પભવન ઓછું થાય છે ત્યાં હજૂ સાત આઠ શેર
પાણીથી ચાલે પણ આ ગરમ મુલકમાં દશ શેરથી ઓછું
ન જ ચાલે.

આજથી નિયમિત રીતે “ વગર દોકડાના વૈદ ”માં
ખતાવેલા કમ પ્રમાણે પાણી પિયો ને પછી જુઓ કેવા
તંદુરસ્ત તાગ આનંદી રહો છો !

સ્વચ્છ ઠંડા પાણીની જ જરૂર છે. બરફવાળું ઠંડું,
શરત સોડા લેખોનેક જેવાં બીજાં પીણાં પીતાં સારાં
નથી. તે શરીર સાફ કરવા ઠંડા પાણી જેવું કામ ન જ
કરી શકે. વળી સ્વચ્છ પાણી જોઇયે ત્યાં વગર ખરચે મળે છે.

જેમ આ જગત છે હવન અજવાળતું ગરમતો નિત્ય આનંદ સિંધુ,
તેમ આ હવનને કરવું આનંદમય આપણું એ જ છે. કેન્દ્ર બિંદુ.

છતાં તેમાં સગી કર્મ કરવા પડે ધીક પાવુ કોઈથી ના નહતું,
કર્મ સર્જન વૃન્નું ચત્ર છે જાણથી એ ધકી ચાલતું વિશ્વ ખાતું;

અલગત એકી વખતે મોટા જટલામાં પીવું મહુ સાઈ
નથી. થોડે થોડે અંતરે પુષ્કળ પાણી પીવાની ટેવ રાખો.

સાંખા વખતથી ટેવ બૂધી ગયા છે તે પાડતાં વાર
લાગમે, કાળજી બરાબર રાખવી પડમે પણ એક વાર ટેવ
પડી એટલે બરાબર વખતે તરસ લાગશે અને બરાબર
માંગી લેશે—એતરશે ને તે નહીં પિયો ત્યાંસુધી એન જ નહીં
પડે. પ્રથમ ટેવ પાડી દરેક બાબતમાં મુશ્કેલ છે.

જ્યારે પેટ જોઈએ તેડુ સાફ ન હોય ત્યારે ગરમ
પાણી પીવું પણ સાઈ છે. વધારે સાઈ જ્યારે જમવાનો
વખત હોય ને પેટ ખાલી હોય ત્યારે જમવા અગાઉ
અરધા કલાકે એક ખાલો ગરમ પાણી છેરટે કંડુ પીવાથી
પેટ સાફ થઈ તેનો બગાડ આંતરકામાં જરો ને અનાજ
લેવા રુચિ પણ સારી થશે.

ઝીપર પાણીના ઉપયોગ બતાવ્યા તે ઉપરાંત પાણીમાં
પ્રાણ જીવન શકિત લારી છે ને તે તે આપે છે પણ જ્યારે
પાણી પીવાની ટેવ પાડો ને સરીર પાણી તરમ લગાડી
માંગી લે ત્યારે તે શકિત તેમાં વધારે ખીલે છે.

કેટલીએકવાર બહુ થાક લાગ્યો હોય, નિરાશ થયા
હોઈએ ત્યારે સહુને વધારે પડતી ગરમી થાય છે. ને પાણી
પીધા પછી જ મંતોય મળે છે, જે વખતે સાખીત થાય છે
કે પાણીથી તાજબી આવી દાઝ બોલાઈ આવે ને સંતોષ

વિવિધ વિસ્તાર થઈ વિશ્વ મેદાનમાં સર્વ મહાણી છે જીવન સાખા,
કેઈ કંઈતરી મુશ્કેલી અસર લખે કેઈ મેલા લખે કર્મ કાળા.

સારું નરશું રહે માનવી માત્રમાં માનવી દેવ ને દૈત્ય સંગી,
સંગનો રંગ લાગે ખરો સર્વને સજ માફ અને સંગ રંગી;

શાય. તે વખતે પ્રત્યક્ષ અનુભવ શાય છે કે પાણીમાં પ્રાણ
છે ને તે સરીરને જરૂર પૂરો પાડે છે.

પાણી પીની વખતે એકદમ ગડપ લાગે જિનારને જિનારને
ગળે જિનારી જવા કરતાં ધીમે ધીમે નાને ઘૂંટથી અને
તો મોઢામાં જરા રહી જિનારવાથી થોડે પાણીએ જેમ
સંતોષ મળે છે, તેમ તેમાંથી પ્રાણજીવન શક્તિ વધારે મળે
છે. આની પ્રત્યક્ષ અસર જવારે ચાકવા પછી જરા નિરાંત
વળ્યા પછી પાણી પિયે છિયે ત્યારે સહુને જણાય છે ને
તેથી જ “હાશ” શબ્દ વગર ખગર પડે પોતાથી બેસી
જવાય છે. આ પાણીનો વિષય વાંચ્યા પછી પુષ્કળ પાણી
પીવા પ્રભુ સહુને સન્નિધિ આપો.



દૈત્ય આવે ચડે માનવીના ઉરે પાપ ને વેશી નીક વહતી,
દેવ આવી ચડે માનવીના ઉરે પૂણ્ય ને સ્નેહની છાંયે ફડતી.

પ્રકરણ ૧૩ મું

શરીરના બગાડ-કચરા-રાખ

શરીરમાં પોષણ માટે જે જે રાસ વગેરે લેવાય છે તેમાંથી પોષણ જેવો બાદ જે નિઃસાર, સત્વદીન, નકામા બગાડ, કચરા-રાખ જે બહાર કાઢી નાંખવામાં ન આવે તો શરીરની મુશીબત વધે એટલું જ નહીં પણ એક અકાલક્રિયામાં તો કચરા એટલેા વધી જાય, પોષણ લેવાનું કામ અટકી પડી તથા શરીરના વપરાશથી અમાર્ગ એન્ડો થનેા કચરા એટલેા વધે કે શરીર ઝિકરડા કરતાં પણ બેઠ યામ એટલુંજ નહીં પણ તંદુરસ્તી-દુરત બગડવા ઉપરાંત રોગને અંતે મરણ પણ નીપજે છે.

સારે નશીબે કુરતે તે માટે રરતા પ્રયત્નથી જ તૈવાગ ગણ્યા છે.

જનમમૂલનો સ્વભાવ એવો છે કે શરીરના બગાડ, કચરા, પસીનો, વિશાળ, ખાણ, પદ્મ વગેરે ગંધાની યીજના નામ પણ લેતાં વિવેકનો ભંગ ગણાય છે. જેમ કે જાડે જવું તે એમ કહેતાં-એ સખ્દો બોલતાં જ અવિવેક થયો સમજાવ છે, તેથી તે સખ્દોના અર્થ સમજાવ તેવા બીજા સખ્દો .

જ્યાં લગી પ્રકૃતિ કેદખાને પડયા ત્યાં લગી કર્મ અનિવાર્ય બનેલો, દેહથી કર્મ છે કર્મથી દેહ છે યોગ એવો જ એવો લખાણો;

“ દિશા ” “ બહાર ” અને અંગ્રેજીમાં “ Stool ” “ Necessary purpose ” વગેરે વપરાય છે અને તેવા શબ્દો પણ પુરુષની હાજરીમાં સ્ત્રીઓ તો બાગ્યે જ ખોલે છે એટલું જ નહિ પણ ચરમ વિવેકને લીધે તંદુરસ્તીને ભોગે તેવી કુદરતી હાજરો રોકે છે.

આવી સ્થિતિને લીધે તંદુરસ્તીના વિષય ચર્ચવાવાળા પણ તેવા અતિ આવશ્યક વિષયોનું વર્ણન ખુલ્લી સમજાય તેવી રીતે કરતા જ નથી જેથી તે સંબંધનું અજ્ઞાન જ જન સમૂહમાં રચા કરે છે.

અને તેવા ખોટા અવિવેકને ન ગણકારતાં તે વિષય સ્પષ્ટ રીતે અઘ લોકોની દીકાની દરકાર રાખ્યા વગર ચર્ચવા ધાયું છે.

પચાવના વિષયમાં જણાવ્યું છે કે ખોરાકમાંથી પોષણ-વાળાં તત્ત્વ જેવાં શરીરમાં લોહી વાટે જુદી જુદી રીતે ફાખલ થાય છે. સાર બાદ તેમાંથી પકતર રહેતો કચરો નકામો ભાગ રહે છે.

જો ખોરાક બરાબર કર્મથી ચાવીને ધીમેથી ન ખવાયો હોય તો ખોરાકમાંથી પકતર કચરો અરધા ભાગ જેટલો રહે છે. જો બરાબર સંભાળપૂર્વક ક્રમ મુજબ યોગીઓની રીતે નીચે શ્રવે આનંદ સાતિથી તેમાંથી પૂરતી જીવનચક્રિત પ્રાણ મળતો બન્ય છે એવી ભાવના ભાવથી ખદાય છે તો

લોક કદયાણ અર્થે કર્યા કર્મ પણ જનક સવલા અને કૃષ્ણ રામે, કર્મ ક્રીધા વિના કર્મના ત્યાગથી સિદ્ધિ નૈષ્કર્મની કાળ પામે ?

વસ્તુના ત્યાગમાં મુક્તિ જોઈ નથી વાચના ત્યાગમાં મુક્તિ માની,
ત્યાગના રાગીઓ યોગી જોવા બહુ રાગના ત્યાગીઓ વિરલ જ્ઞાની;

બહુ જ થોડો ભાગ પડતર રહે છે એટલે સરીરની તે
કાલવામાં જીવનચક્તિ બહુ જ ઓછે ભાગે ખરચાય છે, અને
પોષણ વધારે ભાગે મળે છે.

આવા જાનની ખાસ એટલા હિપરથી જરૂર નીચાય છે
કે મોટા ભાગ તેથી અગત હોઈ કબજિયાત—બંધકોશ
(Constipation) ભોગવે છે.

આ બંધકોશ એ કુદરતની વિરુદ્ધની સ્થિતિ છે. તે
ન જ રહેવો જોઈએ. માત્ર અજ્ઞાનથી જ રહે છે છતાં આશ્ચર્ય
એ છે કે તે છતાં બંધકોશવળા પશુ આવા વિપદ વાંચવામાં
વિવેકનો ભંગ સમજી કાપમર્તુ દુઃખ સ્વરી રાખવામાં જ
ડહાપણુ સમજે છે.

પશુ સખનાર તેવી ખોટી ચરમમાં તણાઈ તે વિપદ
અર્થવામાં અચકાતો નથી.

પચાવનો વિપદ હોડયા પછી જને તેટલો તેમાંથી રસ
ખોરાક સરીરમાં લેવાય પછી જે કચરો સરીરને ન ઉપયોગનો
ભાગ કચરા રૂપે બહાર ફેંકી દેવાય છે, તે કેવી રીતે ફેંકી
દેવાય છે તે વિશે સમજવાનો.

નાનાં આંતરડાંમાંથી જમણી બાજુ મોટાં આંતરડાંમાં
ઠીકઠી ભાગ બિપર એક વસ્તુ (Feces) ઠીકજી છે જે
ખોરાકને નીચે તરફ જ જવા ખૂબે છે પણ તે ખોરાકને
પાછો નાનાં આંતરડાંમાં જવા દેતો નથી. આ કાલન પાછું

કમનો લગમ તો ત્યાગના ના ગડબ ના ત્ય જ કમનો જ મુશ્કો બનાવે,
કર્મ કે વસ્તુ નહિ એટલી જગમમાં મુક ને દુષ્કર્મ જગમ લાવે.

વર્ષ જે મુખ તો વર્ષ જે ફુઝ છે એમ મુખફુઝ પદમાલ ફરતી,
હૃદય ને અસ્ત તો સંભવે સૂર્યને હોય રત્નાકરે જોડ ભરતી;

ઝાંચે ચડી કાળી બાજૂ વળે છે ને ત્યાં નીચે વળાંક લઇ
(Sigmoid flexure) તદન નીચે તુરત સીધો ભાગ
થઈ જોતે (Rectum) રેક્ટમ કહે છે તે છેવટ નીચે
સૂધી પહોંચે છે આં તેને મોડું કે કાણું છે તેને Anus કે
શુભ કહેવાય છે. જે વાટે શરીરનો કચરો ઝાડો બહાર કાઢી
નાખવામાં આવે છે.

આંતરડાનો નીચલો ભાગ જે કોલન (Colon) કહે-
વાય છે તે વાજખી રીતે શરીરની ગટર છે ને જેમ શહેરની
ગટર સાફ ન રખાય તેમ શહેરની હવાને પરિણામે વસ્તીમાં
રોગ ફેલાય છે તેમજ શરીરની ગટર આંતરડાં સાફ ન
રખાય તો તે ગૃહસ્થ તંદુરસ્ત નજ રહી શકે એ સમજી
શકાય તેવું છે.

પ્રાણીઓ, પશુઓ દિવસમાં બે કરતાં વધારે વખત
મળ બહાર કાઢે છે જ્યારે માણસો ચોવીસ કલાકમાં એકવાર
મળ કાઢે છે તે પણ નિયમિત વખતે ભાગ્યે જ કામ પ્રસંગે
આળસથી અથવા હરકોઈ બાનાં નીચે વહેલો મોડો વખત
કરી નાંખે છે ઉપરાંત પૂરતું પાણી પી નરમ ઝાડો રાખતા
નથી. તથા ભરચા જેવા બંધકોશ વધારનારા મસાલા ખાય
છે. પરિણામે સૂકા મગ ચતા જતા હોવાથી બહાર જલદી
પૂરેપૂરા નીકળતા નથી. કેટલીએક વાર સૂકા મગ આંતરડાની
દિવાલને ચોંટી રહે છે ને વચ્ચમાં એક કાણું પડી નવા

તડકા ને ઇંચકી બધ આળ્યા કરે રંક કે રાયને ચડતી પડતી,
એક સ્થિતિ રહી ના કદી કોઈની જોઈ લેજે જાણે સારી ધરતી.

કૃદ્ધપણુ વ્યાધિઓ દેહને વળગતાં શક્તિ રક્ષ લોહી ને રક્ષતિ ખૂટે,
જિદને દેખતા ચાર છુસે પાણી તેમ તનમા બહુ રોગ લહે;

કાંઈક નરમ મળને જવા રસ્તો કરી આપે છે. આ અપૂર્ણ
નીકળતા 'મળ પાછા લોહીમાં ચૂમાઈ ખૂન ખરાબી કરે છે.

આવા અપૂર્ણ મળ નીકળે તેને ઝાડો સાફ આવ્યો ન
મણી પૂરા મળ કાઢવા ઉપચાર ન કરતાં મારો-સાફ-ઝાડો
આવી ગયો છે એમ માની લે છે. પરિણામે બંધકાશ
કબજિયાતનાં બી રોપાય છે. આ બંધકાશ કબજિયાતનું
મુખ્ય કારણ છે. નિયમસર ઝાડે જવાની ટેવ ન
રાખવાથી તથા પાણીની ઝોછપ આ બંનેથી ને વધારે
પડતા ગરમ મસાલા ખાવાથી કબજિયાત રહે છે. જે
નિયમસર ઝાડે જવાની ટેવ રાખી હોય ને પૂરતું પાણી
પીવાતું હોય ને ગરમ મસાલા ન જ અથવા બહુ જ ઝોછા
ખાવાની ટેવ રાખી હોય તે કબજિયાત રહેતી નથી.

જે કબજિયાત રહે તે તેમાંથી આખા શરીરમાં મળ
રોપાઈ તંદુરસ્તી બગાડે એ દેખીતું છે. જુઓ અમુક
સંલેજોમાં આંતરડામાં ગ્રાહી પોષણ પિચકારી રૂપે દાકતરો
ચકાવે છે તેથી પોષણ જેમ મળે છે, તેમ પિચકારી મારફત
આંતરડામાં દવા ચકાવાય તે પણ અસર કરે ન્હો. તે જ
મુજબ પડતર મળ પણ આંતરડામાંથી લોહીમાં મળી
શરીરમાં ચૂમાઈ બગાડો કરે એ સમજાય તેવું છે.

જૂના મળ આંતરડામાં ફેટલો લાંબો વખત બરાબ રહે
તેનો સમય નક્કી થઈ શકતો નથી. ફેટલીક ફેટલાક મદિના

ડુઃખ વ્યાધિ જરા સર્વને આવનાં જ્ઞાની કે મૂર્ખ હો. પ્રાણી કાઈ,
જ્ઞાની નેકે બહુ ધૈર્ય ને શાનથી મૂર્ખ નેકે સદા કાળ રેઈ.

કુ:ખ ને સુખની ચક્રમાળા ફરે જંડું જકડાઈ તેમાં ફરે છે,
કાલ હસતા હતા આજ રોતા હીડા કાલ રોતા હતા તે હસે છે;

પહેલાં ખાધેલા ખોરાકની અપામ્ય ચીજ નીકળી આવે છે
જેમકે ખોરના દળિયા અને કાચની ગોળ ગોળાઓ વગેરે.
તેના ખુલાસો એક જ છે કે તે આંતરડામાં જૂના પડતર
મળ સાથે ચોંટી જઈ આંતરડામાં લાંબો વખત ચોંટી રહે
કે ભરાઈ રહે છે. આવા પડતર સડેલા મળમાંથી આંતરડા
વાટે જૂના મળ લોહી સાથે પાછા બળી સરીરને
નુકશાન કરે છે.

આવા ભરાઈ રહેલા પદાર્થોને પાણી ઠાઠી નાંખે એવા
જીલ્લાખ આપ્યા છતાં પણ ધણીવાર નથી નીકળી શકતા;
કારણકે જીલ્લાખ તો પેટ કે નાનાં આંતરડામાં રહેલા ખોરા-
કને પ્રવાહી બનાવી મોટા આંતરડામાં જે જમી રહેલ મળ
વચ્ચે પોલાં ઠાણાં પડ્યાં હોય તેમાં ધઈ જકાર નીકળી
જાય છે. વળી આંતરડામાં જે ચોંટી ગયેલો ભાગ એટલો
સડે છે કે તેમાં જીવાત પેદા થઈ, કરમિયા વગેરે પેદા થાય
છે. ઉપરાંત સડેલા મળ લોહી મારફત ચૂસાવાથી રોગોની
ઉત્પત્તિ થાય છે. એટલું જ નહીં પણ આવા અસ્વચ્છ
લોહીને લીધે ઠાંધ ચેપી રોગ સહેરમાં આકતો હોય તો તે
આવા અસ્વચ્છ લોહીવાળાને જલદી લાગૂ પડે છે.

આંતરડા સાફ ન રાખવાથી કેટલી ખરાબી થાય તે
હવે સમજાયું હોય તો આંતરડા સાફ કરવા, પ્રથમ ઝાડા
વાટે પાણીવાળા પીચકારી લઈ ઝાડે જવાની નિયમિત

સુખ લેનારને કુ:ખ લેડુ પડે આમિ સાથે સદા ધૂમ્ર આવે,
ગોળ ખાનાર તે ચાકડા લોગવે લોગીને લોગ તો રોગ લાવે.

વેઠવા માણવા મરત યહ માનવી છવનમાં ને પડયા કર્મ આંડા,
રોઢણા રોઢને કે દરસી બોજવો તોડી રાકઈ નહિ કાઈ ટાંકા;

ટેવ અને વખતોવખત પુષ્કળ પાણી પીવાની અને
ગરમ મસાલા ઝોછા ખાવાની ટેવ ન હોય તો
આજીવી તેવી ટેવ પાડો, અને પછી સાવચેતી દુધીઆરી
રાખી નિયમિત જાડાની ટેવ રાખી ગયેલી તંદુરસ્તી મેળવી
થો ને પછી પૂરા તંદુરસ્ત રહો.

સંકા:—તમે તો કુદરતી ઉપચારની લક્ષ્યામણ કરો છો
ને વળી આ પિચકારી લેવાની નવી અકુદરતી રીતની કેમ
મલામણ કરો છો ?

જવાબ:—તમારી સંકા ખરાબર છે પણ આ રસો ખુલાસો.

હિન્દુઓમાં જૂના અવસોકન કરનારાઓના નેવામાં
આવેલું છે કે એક બહુ લાંબી અયિવાળાં પક્ષી શાહમુગ
(Ostrich) જેને નક્કર જમી જાય તેવી ચીજ ખાવાની
ટેવ છે તે જ્યારે જ્યારે પોતાની ચરક સુકાઈ જાય ત્યારે
નદી તળાવ ઉપર જઈ પોતાની અયિ-પાણીથી ભરી તે
ગ્રુદામાં દાખલ કરી જોરમાં ફેલાવી દે છે. આમ દસપંદરવાર
કરી થોડી વાર પડી રહી ને પછી નરમ ચરક કરે છે. આ
અવસોકન કરી આપણુ એક ગ્રુદા સાફ કરવાની ટેવ કુદરતી
તેને જણાતાં તે મનુષ્ય હોવાથી શુદ્ધિ વાપરી તેની અવેજીમાં
પિચકારી વડે પાણી ગ્રુદા વાટે અંતરગમાં દાખલ કરવાની
રીત તેઓએ મનુષ્યમાં જરૂર વખતે વાપરવા ઉપયોગ કર્યો.
તેમાં આજના સુધરેલા જમાનાવાળાએ નવી નવી કુક્તિઓની

કોઈ નિંદા અને કોઈ વડે તને સમજ હું પૂર્વેના કર્મદેહો,
દાસ્ય વિવાદ મન શતિ સંતાન છે આત્મ હું સત્ય આનંદ રેસો.

દેદ કે પતિતને જગત-છોડી દીએ જગતનો નાથ તે કેમ છોડે ?
ગરીબ નિવાજ તે પતિત પાવન પ્રભુ કુઃખીની સહાયમાં પ્રથમ દોડે ;

પિયકારી બનાવી પણ કુદરતને જ ન વળગતાં તેમાં પાણી
સાથે દવાઓ બિમેરાવ માંડી. એટલે તેમાં જે દવા બિમેરાવ
છે તે કુદરતી ન ગણાય. બાકી પાણી ગરમ વપરાય કે
સાબુ બિમેરાવ એ તો તંદુરસ્તીનો જ રસ્તો છે.

બિપરથી સમગ્રયું હશે કે પિયકારીની કળા કુદરત પાસેથી
જ મેળવેલી છે.

આ પિયકારીથી ચડાવેલું પાણી તુરત કાઢી નાંખવું ન
જોઈએ પણ અંદર સારીવાર રાખવું જેથી સખ્ત મળ
પીગળે પછી જ કાઢવા યત્ન કરવો જોઈએ તેમ અઢી શેર
ગરમ પાણી ચડાવવું જોઈએ જેથી ગરોખર બીએ પહેંચી શકે.

પહેલે દિવસ અઢી શેર ગરમ પાણી ચડાવવું. બીજે
રોજ આશરે ચાર શેર ચડાવવું અને ત્રીજે દિવસે પાંચ
સાડા પાંચ શેર ચડાવવું, પછી બ્યાં સૂધી મધ વગરના સાફ
તાજાં ઝાડા ન દેખાય ત્યાં સૂધી તેટલું પાણી ચડાવે રાખવું.
આ પિયકારી બ્યારે અપાતી હોય તે દરમિયાન બહુ જ હલકો
પ્રવાહી ખોરાક રાખ, મગ કે છુવેરનું પાણી, બહુ બૂખ હોય
તો દૂધ ખાત જેવો સાદો થોડો ખોરાક જ દરદીએ લેવો.
આ પ્રમાણે થોડા રોજમાં નિયમિત ઝાડા શરૂ થઈ અંધકાશ,
દબાવિયાત તદ્દન બંધ થઈ જશે.

બિપર પ્રમાણે પિયકારી લેવાની ટેવ દૂંક વખતમાં બંધ
કરશે, પછી હંમેશાં નિયમિત વખતે ઝાડે જવાની ટેવ

એમની નજરમાં સર્વ સરખા દિસે રંક કે રાજવી હો ગમે તે,
પણ કે જ્ઞાતિનો કોઈ એને નથી સરવો તે બધામાં રમે છે.

આજ આનંદ તો કાલ વિવાદ છે એમ સંસારનું ચક્ર ચાલે,
સરખી સ્થિતિ રહી ના હતી કાલની કાલ કરમાય તો કાલ કાલે;

રાખશે અને પૂરતું પાણી પીવાની ટેવ રાખશે અને ગરમ
મસાલા ખાવાનું છોડી દેશે તો કાચમનું બંધકોસનું દુઃખ
દૂર જ યશે.

વગી જ્યારે જ્યારે પાણી પિયો ત્યારે ધીમે ધીમે નાની
ધૂંટથી નીચે જીવે આ પાણી દુ પિંડે છું તે મારી તંદુ-
રસ્તી બહુ સારી રહેશે અને ચરીરનો કચરો ઘેષ સાફ
કરવામાં ચોક્કસ મદદરૂપ થશે એવી ભાવના કરતાં અંતઃકરણ
પૂર્વક તે બરાબર માનનાં પીશે તો બહુર તેના કાલકાળ જણાયો.
આ તમને બધ્યાને ફાસલાવવા જેવું લાગશે, પણ જે ક્રિયાઓ
આપણા કળ્મશની એટલે આપણા કાળૂથી કરી ચકાવ તેવી
નથી, અને જે અંતરાત્મા પોતાની મેળે આપણી સત્તા
મરજી વગર ચલાવ્યા કરે છે તેને ઉત્તેજન આપવા આ
પ્રમાણે અંતરાત્માને સૂચના આપવા ઉત્તમ રસ્તો છે એમ
અનુભવે તમને પોતાને ખાતરી થશે.

આ વાત બરાબર સમજાઈ હોય તે વિશે તમારી પૂરી
ખાતરી થઈ છે તે બદલ હમણાં જ કંઈ પાણીનો એક ખાલો
ઊપર પ્રમાણે ભાવના કરતાં ચાંત ચિત્તથી પિયો ને જીવો
તેની કેવી અસર થાય છે.

જેમ પાણી પીવાની ભાવના કરતાં ટેવ રાખવાની છે
તેમ કાલ કાલનાર પેટ ઊપર અંતરમાં જ્યાં છે તે ભાગ
ઊપર એટલે દૂંટીથી નીચેના પેટના ભાગ ઊપર દેવેલી

અવન છે ત્યાં સુધી કર્મ પ્રત્યક્ષનાં સદન કરવા પડે ખાડ ખાડ,
દુઃખ ને સુખના દ્વન્દ્વ તંત્ર વડે અવન ચાલે જવાની વહાણ.

જગતની ઝાડીઓ વાડીઓમાં ધૂમે દુઃખ ને સુખના નીર ઘોઘે ,
જગત છે સ્થાન સુખનું સદા માનતે તો ઈશ કે સ્વર્ગને કોણ શોધે !

અરે આખો હાથ ચપટ રાખી ધીમે ધીમે જમણી બાજુથી
ડાબી બાજુ તરફ જરા દાબી કમતીમાં કમતી વીસ વાર
ફેરવતા જાઓ ને સાથે આંતરડાને હુકમ આંતરિયાથી
કરતા જાઓ. ઘાઉ આંતરડા ઝાડો જરૂર સારો સાફ નિયમસર
લાવજો અને તેમ થોડા રોજની ટેવ બાદ આંતરડામાં તમારા
અવાજ ઇચ્છાને માન આપી તે પ્રમાણે ઝાડો જરૂર લાવશે
અને થોડા વખત પછી નિયમિત પાણી પીવાની, નિયમિત
ઝાડે જવાની એવી ટેવ પડી જશે કે કાવમનું સુખ થઈ
જવાથી યોગીઓના જેવી તંદુરસ્તી તથા શાંતિ ભોગવી શકશો.

આંતરડામાં બગાડો છે તેનું એક ચિહ્ન એવું છે કે જ્યારે
પવન છૂટે ત્યારે તેની દુર્ગન્ધ વધારે પડતી હોય, જે પવન
છૂટે તે જરા દુર્ગન્ધવાળો તો હોય જ પણ જ્યારે બગાડ
હોય ત્યારે તો એટલી દુર્ગન્ધ મારે કે તે પોતે પણ ન સહી
શકે, પાસે બેઠેલા પણ ન સહી શકે ને જ્યાં બેઠા હો તે
ઓરડાની પણ હવામાં દુર્ગન્ધ ફેલાય છે



જીવને શીખવા જગત વિરાજ ॥ રોધનું સમજનું જીવનમન્યે,
સત્ય દ્રષ્ટિ અને સત્ય વિચારણા દોરશે આ

પ્રકરણ ૧૪ મું યોગીની શ્વાસક્રિયા (Yogic-Breathing)

જિંદગી શ્વાસના ઉપર જ અવલંબી રહી છે. શ્વાસ ચાલે છે તાંસૂધી જિંદગી છે. શ્વાસ બંધ થાય એટલે મરણ થયું કહેવાશે. એટલે શ્વાસ એ જ જિંદગી (Breath is Life) કહેવાય છે.

શ્વાસ વગર જિંદગી નથી એ નિયમ માત્ર મનુષ્યને જ લાગૂ નથી. પશુ પ્રાણી અને દહે તે વનસ્પતિ પણ શ્વાસ વગર એટલે પતન વગર જીવી કે ટકી શકનાં નથી એ સિદ્ધ થયું છે.

બુદ્ધિમાન જન્મ થતાં તેમાં જીવ કે જિંદગી જાણી શકાય તેવું નથી પણ તે જેવું જન્મ્યું કે તુરત ઊડે શ્વાસ પ્રથમ લે છે ને તે યોડવાર અંદર રાખી બેરથી બહાર કાઢે છે. તે જ તેવું “ ઊર્ચા ઊર્ચા ” રડ્યું છે ને તે બ્યારે સંજગાય છે ત્યારે બચ્ચું જન્મ્યાવું તે જીવ્યું છે એમ ખાત્રી થતાં કુટુંબમાં આનંદ આનંદ વ્યારે છે; જ્યાંથી બચ્ચું શ્વાસ લે છે એમ રડવાથી ન જણાય તાંસૂધી પ્રસન્ન

સુખના અમકતા અંદ્ર અમકારમાં હજી ઉદ્ધાસની બારતી ના'વે,
 દુઃખના વરસતા ધાર અંધારમાં ચોક્ક સંતાપ વર ના સતાવે;

જીવતું બચાવતું નથી. તેજ મુજબ વૃદ્ધ પુરુષ અથવા જેનું
 આયુષ્ય પૂરું થયું છે તે છેલ્લી વખતે આસ બહાર કાઢે છે
 એટલે મરણ થયું ગણાય છે. હવે સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે
 આસ તેજ જીવન છે. પ્રથમ જિંડા આસ શરીરમાં લે ત્યારે
 બચ્યાનો જન્મ ગણાય છે ને છેવટ આસ બહાર કાઢ્યા
 પછી પાછો શરીરમાં ન લઈ શકાય તે મરણ ગણાય છે
 જેથી આસ જ જીવન-જિંદગી છે એ બરાબર સમજાયું
 હશે. દુઃખમાં આસ પ્રથમ લેવાઈ છેવટ આખરનો બહાર
 કાઢાય તેજ જિંદગી એટલે આસોઆસની હંપાતી એ જ
 જિંદગી છે.

આસ એ જિંદગીની સહુથી જરૂરિયાતની પ્રથમની
 ઉપયોગી ફરજ છે.

કારણ કે બધી ફરજોનો આધાર જ આસ ઉપર છે.
 માણસ ખોરાક વગર કેટલાએક દિવસ જીવી શકે તેથી
 એાછા દિવસ પાણી વગર પણ જીવી શકે પણ આસ લીધા
 વગર એટલે પવન વગર બહુ જ થોડી મીનીટથી વધારે
 જીવી ન જ શકે.

આસ ઉપર જિંદગીનો જ આધાર છે તેટલું નથી.
 નિયમસર આસની ક્રિયા ઉપર જ જીવનનો ઉત્સાહ બને
 પૂર્ણ તંદુરસ્તી (રોગ રહિત) રહેવાનો સંપૂર્ણ આધાર છે.

લાંગા આસ લેવાની ટેવ પડી હશે તો ખાત્રી રાખો કે
 તમારી જિંદગી લાંબી ટકશે. એટલું જ નહીં પણ ગમે તે

રાગ ને દ્વેષમાં સ્તુતિ નિંદા વિષે અડગ નિર્લેપ જે બ્યામ જેવા,
 તે મહાત્મા પ્રજા ચરણ કમલે સદા વહના લોક જમતીર્થ દેવા.

જન્મ ને મૃત્યુની એકી સાથે રહે ઠાની સતો સકે તે વિષેની ?
કુમુદ કાંટા ઉગે સાથ, આવે વળી દિવસ પછી રાત અધાર યેરી ;

રોગ, એવી રોગ પણ તમારા સરીરને પકળે ચડી જ નહીં
ચક્રે દૂંકામાં તમને તે જધાને અટકાવવા સામા યવ તમારા
શરીરમાં કુદરતી શક્તિ ભરેલી રાખવા લાગ્યા ખુલી હવાના
પૂરતા શ્વાસ લેવા એજ ઉપાય છે.

માણુમને શ્વાસ કેમ લેવા મૂકવા તે કાંઈ શીખવવું
પડતું નથી. પ્રાણીઓ વગેરેની માફક કુદરતી શ્વાસ લેવાની
મૂકવાની પ્રથમ ટેવ નિયમિત હોય છે પણ આજકાલના
કહેવાતા સુધારાઓએ તેની ટેવ બગાડી નાંખી છે. બેસવાની,
આડવાની, ઊભા રહેવાની, કપડાં પહેરવાની, કુદરતી સ્થિતિ
ખોઈ ફેશન ખાતર તે ટેવો જોટલા પ્રમાણમાં બગાડી છે
તેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસ લેવાની મૂકવાની કુદરતી રીત પરાણે
બદલાઈ ગઈ છે.

આજકાલ શુદ્ધ રીતે શ્વાસ લેનારાની સંખ્યા બહુ જ
થોડી છે, અને પરિણામે સાંકડી હાતી, વાંકા વળી ગયેલા
ખભા, અને ફેફસાંનાં લપ્પંદર રોગો ક્ષય વગેરે કાળે કરી
ઉત્પન્ન કર્યા છે.

સારા સારા નામાંકિત દાકતરો પેઢારી પેઢારી શ્વાસ
લેવાની, બેસવા, ઉડવા, ઢીમાં કપડાં પહેરવાની રીતો સુધારી
કુદરતી રીતે બેસતાં ઊઠતાં ચાલતાં ઢીમાં કપડાં પહેરવા
શીખવાનું કહે છે પણ કેને પડી છે ? ટેવ હોડવી નથી.

વ્યોમમા વાગવા ધ્રુવતા આપમે પુણ્ય જન્મી ખીટી આન માત્ર,
એમ માનવ તું યવન અર્જુ વહે આજરે કાળ મુખમા સમાઈ.

અરજી ચાલ્યું હતું એમ આ જીવન છે ક્ષણિક વિનુત સમા આ વિહારો,
મેઘ ધાયા સમી લક્ષ્મી ફરતી રહે બેઘડીનો બનો આ તમાસો;

સુધારાની નયા ને સાગ્ર રહેવું છે, લાંબુ જીવવું છે તે કેમ બને ?

પશ્ચિમવાસીઓ શીખવે છે કે શારીરિક તંદુરસ્તી પણ નિયમસર કુદરતી રીતે શ્વાસ લેવા મૂકવા ઉપર જ અવલંબે છે. પૂર્વવાસીઓ તો એથી આગળ વધી કહે છે કે શારીરિક તંદુરસ્તી તેના ઉપર અવલંબી રહે છે તેટલું જ નહીં પણ માથુસતી મનની શક્તિ પૂર્ણ રીતે, સુખ, સંયમ, સંતોષ, શુદ્ધ સાર્વિક વિચાર ધાર્મિક જ્ઞાન; નીતિનું, સદાચારનું પાલન એ બધાનો આધાર એ બધું શ્વાસ લેવા મૂકવાનું ક્રમવાર શીખી શકાય તેના ઉપર જ તે બધાને પુરતા ખીલવાનો આધાર છે.

પૂર્વવાસીઓમાં પણ યોગીઓ આ સિદ્ધાંત બરાબર સમજે છે એટલું જ નહીં પણ શ્વાસ લેવા મુકવાના એ ક્રમને ઐકનિષ્ઠાથી બરાબર વળગી રહે છે.

યોગીઓ તો આગળ વધી એટલું પણ સમજે છે ને એકસ માને છે કે બરાબર શ્વાસની ક્રિયા અમલમાં મૂકાય તો ગમે તે અવયવને હુકમ કરીને પણ સુધારી શકાય છે. આ ઉપરાંત તેઓ સમજે છે કે શુદ્ધ હવાની અંદર પ્રાણ-વાયુ (Oxygen) નાઇટ્રોજન (Nitrogen) (Hydrogen) હાઇડ્રોજન ઉપરાંત પ્રાણજીવન શક્તિ ભરેલી છે. જે વિશે પશ્ચિમવાસીઓ હજી સુધી તદ્દન અજાત છે. આ પ્રાણની

વાયુના રોર રા જોર એબન તણા ફાળજીની ચમકમા રાચવું શું ?
કાચ બિયોડી આ દેહ દૂદી જશે ક્ષણિક હૈયય મટે નાચવું શું ?

પુખ્ત યોગી ક્રમી આજ માત્રી રૂપે કાલ કામાદે ભરો નિવાર, પંખી માલે વસી આજ કલ્યાણનું ક્યાંદે તે કાલ દત્ત જનાર;

શરીરને સારૂ રાખવાની શક્તિ આપવાની ગ્રી અમર સતા છે તે યોગીઓ જગતર સમજે છે. એ જગતર સમજે છે કે જો શ્વાસ લેવાની નિયમિત ક્રિયાની રેર પડી હોય તો તેવાને રોગ પોતાને થતો જ નથી પણ કદાચ - ધરો હોય તો પોતાનો રોગ, એટલું જ નહીં પણ બીજાના રોગો તેમજ પોતાની કિશ્ત ને ચિન્તા ઉદ્ભવવા મંકવ જ નથી જ્યાં ઉદ્ભવે તો પોતાનું મન પૂરતું મુદ્દ શ્વાસ લેવાની ક્રિયાની રેવથી એટલું કેળવાયેલું છે કે તે તદ્દન રોગી થકે છે.

શ્વાસ લેવાનું યંત્ર ફેફસાં પાંસળી માંસના લોચાના સંક્રાયાવાથી રેરી રીને કેમ શ્વાસ લેવા જોડાય છે, તે વૈદ્યીય વિષય ચર્ચવા જરૂર નથી, એટલું જ જણવું પૂરતું છે કે માંસના લોચા સંક્રાયાય એટલે ખાલી જગ્યા (Vacuum) પડે છે. ફેફસાંનો નિષ્ક્રમ છે કે તદ્દન ખાલી જગ્યા રહે નહીં. તેથી તે પૂરવા હવા અંદર ખેંચાય છે. તેને અંદરનો શ્વાસ (Inspiration) કહે છે. આ માંસના લોચાની મદદ જ શ્વાસ લેવા ઉપયોગી છે. તેથી છાતીના અને પાંસળીના શ્વાસ લેનારા માંસના લોચા જેમ મજબૂત હોય તેમ સારા તંદુરસ્ત શ્વાસ લેવાય છે.

૧. યોગીઓ શ્વાસ ચાર રીતે લેવાય છે એમ જણે છે.

૧. ઊંચા [અરધા] ઝોજા હાથરહવા શ્વાસ લેવાની રીત (High Breathing).

એમ વસ્તું જગે ખેડી માનવી કાલ જતું પડે અચમ પાડે, તો પડી બર્ષ કંકામ શું બોલવો રાખવો મોદ શું દેદ મારે ?

ખાન શરૂમાં વહે શોરમાં જોરમાં કાલ તે ક્યાંઈ સુકાઈ નરી,
આજ માતેલ મન મરત માણી રહ્યા કાલ તે જૂત સૌ સરમ ધારો;

૨. વચ્ચલા પ્રકારના પાંસળાથી શ્વાસ લેવાની રીત.
(Rib-Breathing)

૩. ઊંડા શ્વાસ લેવાની રીત (Deep Breathing)

૪. સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાની રીત (Complete Breathing).

ઊંચા અરધા ઊપરછડસા શ્વાસ લેવાની રીત

High Breathing આને વૈદ્યીય લોકો હાંસડીથી લેવાતા શ્વાસની રીત કહે છે. હાંસડી એ ગળા નીચેનું હાડકું છે. તેને Clavical કહે છે તેથી આ શ્વાસની રીત Clavicular breathing કહેવાય છે.

આ શ્વાસ લેવાની રીતમાં માત્ર ઊત્તીનો ઊપરનો ભાગજ દલે છે, તેથી ફેફસાંના ઊપરના ભાગમાં જ હવા લેવાય છે તેથી ઊપરના ભાગમાં જ અને બહુ જ ઓછી હવા ફેફસાંના ઊપરના ભાગમાં જ હવા ખેંચાય છે. આથી સમગ્રજે કે આ શ્વાસ લેવાની રીત ખરાબમાં ખરાબ રીત છે. તેમાં શક્તિનો વધારે પડનો બચ થાય છે ને ફાયદો નહીં થાય છે.

આ રીત જૈરામાં તેમાં પણ પશ્ચિમની રીતે પહેરવેશ પહેરનાર સ્ત્રીઓમાં બહુ છે. ગળાના અગાજનો, તેના રોગનો આધાર આ રીતે શ્વાસ લેવા ઊપર છે તેમ બહુ ભાવણ આપનારા, ધર્મગુરુઓ, વહીવો ને સમજૂ હોય છે

આજ દુન પુષ્પથી વાડીઓ લચકતી કાલ વેરાન તે યહ જવાની,
ફણિફના મોઢુ સા ફણિફનાં માન સા ?

કમલ જલ ગિન્દુ સમ છદ્યાની.

કરના હાથમાં આપણે ચી દડા ગળકું જગતમાં કમ
ધણક લેએ અને ધણક નીચે જવું કોઈ લેએ અને કોઈ

છતાં તેઓમાં આ અધુરા, છીછરા શ્વાસ લેવાની રી
ખડુ પ્રસરે છે.

ગળાના અવાજ કાઢનાર સાહિત્યના આ શ્વાસ લે
રીતથી રોગ વધે છે, અને ન ખમંદ પડે તેવા કઠોર અ
પણ આવા શ્વાસ લેવાની રીતને લીધે જ છે.

વચલી મધ્યમ શ્વાસ લેવાની રીત

આ શ્વાસ લેવાની રીત (Rib-breathin
પાંસળીયા શ્વાસ લેવાની રીત તરીકે ઓળખાય છે.
રીત ઊપરની રીત કરતાં સારી છે. પણ નીચે જે
રીતનું વર્ણન આવશે તે બન્નેથી બહુ ઊંચલી હ
પ્રકારની છે.

પાંસળીની શ્વાસ લેવાની રીતથી જાતી અને પે
કાઠાની વચ્ચેનું માંસના લોચાનું પડ જેને Diaphrag
કહે છે તે પડ હિંચુ થાય છે અને પેટ અંદર ખેંચાય
પાંસળી જરા ઊંચી થકે છે અને જાતી જરા પહોળી થાય

આ રીત સાધારણ રીતે શ્વાસ કેમ લેવો મૂકવો
સમજતા જ નથી તેઓએ જ વાપરે છે.

આ બન્ને કરતાં શ્વાસ લેવાની નીચેની બે રીતો
તેનું દરે વર્ણન કરીશું, અને તેના પ્રયોગ સંપૂર્ણ જાણવી

વિશ્વમાં તબીબ સર્જ ઓળખે છે વાપરે તેમ વખતનું બ
શું કરે જોર ને ચોર શું બાપડી બોમમાં ઠાંડાની પડા

સ્નેહને તથા સ્નેહ માટે મરે જીવનની અમર તે દેહાણુ માણે,
 મોડ ને વિપથમાં રચીપચી જે રથા તે નહિ સ્નેહનું મૂલ્ય બળે;

હિપરની બે રીત તો આ રીતે અપૂર્ણ શ્વાસ લેવાય છે
 તે તરફ ધ્યાન ખેંચવા જ વર્ણવી છે.

જોડા શ્વાસ લેવાની રીત (Abdominal Breathing also called Diaphragmatic Breathing)

આ જોડા શ્વાસ લેવાની રીત ધણી સારી છે તેથી જોડા
 શ્વાસ લેવાતાં હાતીમાંથી અશુદ્ધ હવા તદ્દન બહાર નીકળવા
 તથા પાછી તાજી હવા અંદર દાખલ કરવાનું હિપરની બન્ને
 રીતથી સારી રીતે બને છે.

આ કેમ બને છે તે ડાયાફ્રામ નામનો માંસનો પાતળો
 પડ જેવો હોયો જે પેટને હાતીની વચ્ચે પડેલો થઈ જુદો
 પાડે છે તેની બરાબર સ્થિતિની સમજથી સમજાવો.

આ પડેલો એવી રીતે રહ્યો છે કે જો પેટની અંદરની
 બાજુથી તે જોઈએ તો હિપરના બાગમાં ધૂમટ જેવો જોયો
 પોલો દેખાય છે અને હાતીની બાજુથી જોઈએ તો ગોળ
 જોયો ટકરી જેવો પડેલો દેખાય છે.

દબે જ્યારે શ્વાસ જોરથી અંદર લેવાય છે (Inhalation)
 ત્યારે ડાયાફ્રામ પડેલો જે હાતીમાં જોયો છે તે દબાઈ નીચો
 જતરે છે એટલે ખાલી જગ્યા થવાથી હવા અંદર પેસે છે.
 તે પાછો જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવામાં આવે ત્યારે જોયો
 ચડે છે. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ચાલતી રહે છે.
 આ ક્રિયાથી ઠંડ જોડે નીચેથી પૂરો શ્વાસ લે-મૂક થાય

સ્નેહ નહિ દેહ કે દેહની વાસના સ્નેહ આત્મા તળી સિદ્ધ શક્તિ,
 સ્નેહ નહિ જુદાઈ સ્નેહ નહિ કરપના સ્નેહ છે દુઃખની બાવશક્તિ.

દૃઢ સારંગીના તાર છેડાય છે નીકળે સ્નેહ સ્વર સ્નેહ દેવ,
પિંડ બદાડમા લોક પન્થોડમા ચમકતો સ્નેહ દેશ સવિતા,

હે તેથી ચોખ્ખી દવા વધારે અદર જેમ દાખલ થાય છે
તેમ ખરાબ દવા પણ પાછી સરીરમાં વપગએરી બહાર
નીકળી જાય છે

આ રીત આગલી બંને રીત કરતા સારી છે અને
પાશ્ચાત્ય લોકો તો આ રીતને બિતભોતમ માને છે જેમ ચોખ્ખી
દવા વધારે લેવાય તેમ પ્રાણ-જીવન સક્રિય દવા મારફત
વધારે સરીરમાં દાખલ થાય છે

The Yogis Complete Breathing યોગીની શ્વાસ લેવાની રીત બે પૂર્ણ રીત છે

• આ પૂર્ણ શ્વાસ લેવાની યોગીની રીતમાં ઊપર જણાવેલી
બંધી રીતના ફાયદા મળે છે અને એકે રીતના ગેરફાયદા
રહેતા નથી અને મ'પૂર્ણ એ બો શ્વાસ સરીરમાં દેહસાનાં
અણુએ અણુમાં જેમ નેવાય છે, તેમ પૂર્ણ રીતે શુદ્ધ
થતાં અણુદ્ધ દવા સપૂર્ણ રીતે પાછી બહાર નીકળી જાય
છે અને બધા માંસના લોચા પાંસગી છાતીનાં હાડકાં બધાને
પૂરેપૂરી કસરત મળ્યા છપરાંત પ્રાણજીવનસક્રિય પણ વધારેમાં
વધારે દાખલ કરી શકાય છે

આ યોગીની શ્વાસ લેવાની રીતથી ચોક્કસ કયાક શ્વાસ
લેવાનું સંભવિત નથી તેમ ચોક્કસ કલાક તેમ બને તેવું
નથી. પણ જો આ યોગીની રીતે દરરોજ બ્યારે બ્યારે

આત્મ કોહિલના સ્નેહ દરુબાર છે સ્નેહ જીવન અને સ્નેહ આગમ,
સ્નેહ પરિમલ બધાં જન્મ સદાકાર આ વખતે સ્નેહ શું સમજાવે ?

મોઢ નહિ સ્નેહ છે મોઢ ત્યાં દુઃખ છે મોઢ ॥ મૂળ સંતાપ કેરૂં,
મોઢથી આપઁનું જે કષ્ટ જે મર્ચું તે જતાં યાય ॥ દુઃખ ઘેરું;

વખત મળે ત્યારે દિવસમાં વખતોવખત ૨૦-૨૫ વાર
આ રીતે કાળજીથી શ્વાસ લેવાની રીત જે એ ચાર માસ
સુધી પાડી હોય તો કુદરતી રીતે શ્વાસ લાંબા લેવા રોકવા ને
બહાર કાઢવાની પ્રથા રીત પોતાની મેળે પડી જાય છે.
ઐટલે આખી જિંદગી તે પ્રમાણે ઉત્તમ પ્રકારે શ્વાસ
લેવાઈ મુકાબ શુદ્ધ લોહી ઘર્ષ પ્રાપ્તજીવન શક્તિ પણ વધારે
મળે છે તેથી તેવો માણસ વગર ખબર પડે બહુ જ આનંદી,
હસમુખો સહુને પરાણે પ્રિય યાય છે અને તે હમેશાં પૂર્ણ
તાંદુરસ્તી ભોગવે છે. કેમકે તેના બધા અવયવો તાંદુરસ્ત રહી
લાંખી સુખી તાંદુરસ્તી સગા આનંદી જીવન ભોગવે છે.

યોગીઓની સંપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની રીત

૧. પ્રથમ સીધા ટટાર પલાંડીમર ખુલ્લી હવામાં બેસી
બન્ને નસકોરાંમાંથી ઘોડો શ્વાસ ધીમે ધીમે નીચે મૂકવો,
બહાર કાઢવો; પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ અંદર ખેંચવો :
બહુ ખેંચાવું પડે તેટલો નહીં પણ સંપૂર્ણ અંદર બરાબ
તેટલો બરવો. બન્ને નસકોરાંથી તે વખતે ડોક તદ્દન સીધી
થશે. છાતી-પાંમળી હવ થી બરાબ પૂર્ણ પહોળાં થશે, ફૂલશે.
પેટની દિવાલ જાંડી કરોડ તરફ જાગરશે. પૂરો શ્વાસ ખેંચાઈ
રહ્યા બાદ એ ચાર છ સેકન્ડ જેટલો રોકી શકાય તેટલો
રોકવો, પછી ધીમે ધીમે પાછો બન્ને નસકોરાંથી બહાર

સ્નેહ ત્યાં હૃદય છે હૃદય ત્યાં સ્નેહ ॥ સ્નેહ સદ્વૃત્તિનો પાક જણો,
સ્નેહ નહિ વાસના વિષય પણ સ્નેહ ના

સ્નેહ આત્માની ન્યેતિ પ્રમાણે.

સ્નેહ ને મોહના પંથ ભૂદા ભૂદા દમય આપે ફોજો મિલ કડવાં,
એકથી ઘરા છે અન્યથી જગત છે એક વિચારીને કદમ લારવા;

કાઢવો. તે બદાર નીકળી ગયો એટલે એકવાર ચંપૂજી શ્વાસ
લેવા મુશ્કેલી ક્રિયા પૂરી થઈ.

આ પ્રમાણે નીચે છૂંચે વીસ પચીસ કે વધારે બને
તેટલા શ્વાસોશ્વાસ દરરોજ ચાર પાંચવાર લેવા દેવ પાડશે
તો બીજાના કરતાં સારા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની જોડલે બરો
દેવ પડશે તેટલે અંગે હમેશ પછી કુદરતી સારા શ્વાસ લેવાયો.

ચરુઆતમાં આવા શ્વાસ લેવા તેની દેવ પાડવા કંઠાળો
આવશે, કાપરતા આવશે; પણ તેની દરકાર ન કરી થોડાએક
રોજ અંતથી વજમી રહેશે તો આખી જિંદગી તેવા કામ
મેળવશે ને સુખી તંદુરસ્ત આનંદી રહેશે.

આ પ્રમાણે થયે શ્વાસ એ જ જિંદગી છે.

Breath is Life

તેનો પૂર્ણ અનુભવ થશે ને તેનો કાળ લેશે.



ક્ષીર ધારા સમેત સ્નેહનો પંથ છે વિષ્ટ વસમેત છતાં તારનારો,
એકને પંથ તો વીર કાઢ ચડે મોહ પથે ચડે છે લલરો.

પ્રકરણ ૧૫ મું

શુદ્ધ રીતે શ્વાસ લેવાની અસર

(Effect of Correct Breathing)

સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાની અસરના ફાયદાનું સમજાવવામાં પૂરેપૂરું વર્ણન કરવું બહુ જ મુશ્કેલ છે. ભાગ્યે જ તેનું પૂરેપૂરું વર્ણન થઈ શકે છે. જો કે આગળ કહેવાઈ ગયું છે તે બરાબર સમજી અમલમાં મેસાયું હોય તો ભાગ્યે જ તે સંબંધમાં કંઈ વધારે કહેવાની જરૂર રહે છે.

સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેનારને ક્ષયનો રોગ લાગ્યું પડી શકતો જ નથી. તેમ ફેફસાના કાર્ષી રોગ પશુ લાગ્યું પડી શકતા જ નથી, અને તેવાઓને શ્લેષ્મ, સળેખમ, જીખામ, શરદી થઈ શકતી નથી. અરે ફેફસાંની નબળાઈ જ થઈ શકતી નથી.

ક્ષય એ શ્વાસોર્ચ્ચાસ બરાબર ન લેવાવાથી થતી નબળાઈથી જ થાય છે. કેમકે પુરતી સ્વચ્છ હવા મળી શકતી નથી અને શુદ્ધ હવાની પૂર્ણતાની જગ્યા ખામી હોય ત્યાંજ ક્ષયના અને બીજા રોગના જન્મ દઈ શકે છે. કેમકે અપૂર્ણ શુદ્ધ હવાથી ફેફસાં અશુદ્ધ રહે એટલે તેની અશુદ્ધ

કદર યોગજ નથી સ્નેહ સૌન્દર્યની તેમને પ્રચલિતું સૌન્દર્ય ક્યાંથી ?
 દૃઢ પૂન્યા નહિ સ્નેહ સૌન્દર્યને પૂન્યો તે દૃઢ દેવ સાથી ?

જગ્યામાં જ રોગના જાંતુને ટકવાનું, ઊગવાનું શુદ્ધ પામ-
 વાનું જ સંભવિત બને છે.

સારો તંદુરસ્ત ફેફસાંમાં તેવા જાંતુઓ ટકી શકતા જ
 નથી, અને ફેફસાંને તંદુરસ્ત શુદ્ધ રાખવાનું સાધન રસ્તો
 ફેફસાંનો શ્વાસમાં શુદ્ધ દવા હરેક અણુએ અણુમાં પહોંચાડી
 કામ કરતાં રાખવાં તે જ છે.

ક્ષય સાંકડી છાતીવાગાને જ લાગુ પડે છે; તે કેમ ?
 તેની સાંકડી છાતીવાગાને અપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ
 પડેલી હોવાથી તેની છાતી પૂરી ખીણી શકતી નથી,
 તંદુરસ્ત રહી શકતી નથી; તેથી જ છાતી સાંકડી રહે છે.
 જેને પૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ટેવ પ્રથમથી પડે છે તે પછીથી
 જારી રહેશે તેના પ્રમાણમાં છાતી ઓછી અથવા વધારે
 ખીણશે. આવા લોકોએ જે પોતાની ગિંદગીની પરવા કરવી
 હોય તે તંદુરસ્તી સાથે લાંબું આયુષ્ય ભોગવવું હોય તો
 પૂરતી કાળજીથી સંપૂર્ણ શ્વાસ લઈ છાતીને ફેગવના
 રહેવું જ જોઈએ.

જ્યારે જ્યારે ઠંડી દવામાં જવું-ગહેવું પડે ત્યારે સ્નેહ,
 સજેખમ અટકાવવા એજ રસ્તો છે કે જોરથી શ્વાસ લેવા
 જોઈએ જોથી શુદ્ધ દવા ફેફસાંને પ્રવેશ મળે. પરિણામે
 સ્નેહખમ, અટકે, યજ્ઞ જ શકે નહિ ! તેમ કરવા યોગ્યમાં
 પણ દવા રહેવું જોઈએ; જરા ભૂખ્યા ગહેવું જોઈએ. અથવા

સ્નેહ સૌન્દર્ય છે વસ્ત્ર જન દેહનાં જેજ જનદેહનાં સ્વરૂપ કાયા,
 સ્નેહ સૌન્દર્ય જે સર્વમા દેખાય તેજ ॥ દેખાય તેજ દાણા,

આખ તૈનસ્વી છે તે હકેલી શકે સત્ય સૂત્રો શિલામાં લખેલા,
ચરણના વહનમાં મહાનદ ધોધમાં કુદરતે બાધ પાડે ભરેલા;

વધારે સારું અઠવાડિયે પખવાડિયે એકાદ ઉપવાસ જેની
નાંખવે બેધયે. આ બરાબર આગલા જમાનાના લોકો
સમજતા, તેથી જ દરેક ધર્મમાં ઉપવાસ કરવા પ્રથા છે ને
તેમાં ધર્મ સમાયેલો ગણાયો છે. પણ મોઢને લીધે બૂખ્યા
ન રહેવું તેથી ફળાહાર અને તેટલેથી પણ સંતોષ ન પકડતાં
વધારે પડતું ખાવાની ટેવ પાડી મૂળ હેતુ બરબાદ કર્યો છે.

લોહીની શુદ્ધિને આધાર ફેફસામાં પૂરતા પ્રાણવાયુની
હાજરી ઉપર છે અને જો પૂરતો પ્રાણવાયુ ન મળે અને
તેને લઇને શુદ્ધ લોહી ન રહે તો પરિણામે અશુદ્ધ લોહી
રહેવાથી શરીરને પૂરતું પોષણ ન મળે અને તેને લઇને
તથા શરીરનો વપરાયેલો કચરો લોહીમાં દાખલ થઈ
તંદુરસ્તીની ખરાબી કરે તે સમજી શકાય તેવું છે. તેમ થયે
અવ્યવસ્થાની પણ અશુદ્ધ લોહીથી અશુદ્ધ સ્થિતિ રહેવાથી
પોતપોતાનાં કર્તવ્યો બરાબર બજાવી શકતાં નથી; પરિણામે
તંદુરસ્તીને બદલે નાદુરસ્તી રોમ જન્મ પામે છે.

એમ થતું અટકાવવાનો સીધો રસ્તો સંપૂર્ણ શ્વાસ
લેવાની ટેવ પાડવી તે જ છે.

જહર અને પોષણ કરનારાં અવયવો અપૂર્ણ શ્વાસ
લેવાની ક્રિયાથી અશુદ્ધ બને છે; કેમકે તેમને પૂરતો પ્રાણવાયુ
મળતો નથી. અને તેથી તે અશુદ્ધિ બોરાકની રસની સાથે
પાછી લોહીમાં જ જઈ લોહીને વિશેષ અશુદ્ધ બનાવી

નીર નિર્મળ અને ફચર બે દોષ તો સ્પષ્ટ દેખાય નીચેનું મોતી,
તેમ જ્ઞાતિ મતિ સ્થિર નિર્મળ બને તો જ દેખાય હર પરમ જ્યોતિ.

વેપુઃ સૌન્દર્ય પ્રશુભે બધે વિશ્વમા સર્વ સૌન્દર્ય નહિ એક ઠામે,
સર્વ ભૂમિ કીડા કુંજ લગવાનથી વિવિધ રમણીયતા ગામ ગામે,

રોગ-ઉત્પત્તિને કારણ આપે છે પરિણામે શરીર નમણું
પડે છે, શક્તિ હોંશ બેડી બર્ષ પૂરતાં શુદ્ધ પોષણને
અભાવે સૂકાય છે. આ બધાં પરિણામ માત્ર સ્વાસ્થ્ય લેવાની
અપૂર્ણ ક્રિયાને જ આભારી છે.

મગજની શક્તિ પણ આવાં અશુદ્ધ પોષણને લીધે
નબળી રહે છે, અને મગજ રોગી બની પોતાનું કામ
બગાવી શકતું નથી. આ બધાં પરિણામ અપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય
લેવાને જ આભારી છે.

વળી સંપૂર્ણ શ્વામ લેવાની ક્રિયાથી બધા અવયવોમાં
હલન ચલન થવાથી પણ તેમનું પોતાનું કામ સારી રીતે
કરવા શક્તિ મળે છે તે પણ અપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી
અટકે છે; પરિણામે નુકસાની છે.

જે જે અવયવ વપરતું નથી તે ધીમે ધીમે સૂકાઈ
જાય છે તે પછી તેની ફરજ અટકી પડે છે.

આવાં બપોંઠર પરિણામોનાં મૂળ કારણ અશુદ્ધ હવા
ને અપૂર્ણ શ્વામ લેવાની ટેવ જ છે.

જો શુદ્ધ સંપૂર્ણ શ્વામ લેવાની ક્રિયાની ટેવ પડે તો
તંદુરસ્તીને માટે બીજી દોડધામ, ખર્ચ કરવા પડતાં જ
નથી. પણ આશ્ચર્ય છે કે પોતાના હાથમાં જે તંદુરસ્તીને
આધાર છે તેની પરવા ન કરી, તંદુરસ્તીને પાછી મેળવવા
હમ્મરો દવા પેટમાં રેડી લાખો રૂપિયાનું ખર્ચ કરી રોગ

સરખી બ્લાધી ભૂમિ સર્વ અવિનાશને એ નહિ કાઢેનો પક્ષ કરતો,
જે ઘરે જોડકુ તે ઘટે તેટલું વાદ શ્રી હરત સૌન્દર્ય ભરતો.

રંગ રંગી દુલે વિધે વાડી ખીલી મોગરો નહ મૂઠ શુભાળે,
આખને જે જમે દ્વયમાં જે રમે વીણવા પુષ્પ તે દ્વય છાને;

વધારવાનું પમંદ કરવું ને દુઃખી થઈ વહેલાં સ્વધામ પહોંચવું
એમાં જ જ્યાં કદાપણ મનાય ત્યાં શો ઉપાય ?

વાંચનાર ! તને જરાજર સમજાયું હોય તો જરામર
આત્મારથી એ ને સંપૂર્ણ રીતે આસમાં શુદ્ધ હવા લેવાની
ટેવ પાડ ને પરિણામે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી ભોગવી લાંબુ
આયુષ્ય ભોગવ.

કદાચ આજ સુધી બેસમજથી કે બેદરકારીથી તંદુરસ્તી
ખોઈ હોય તો આ ક્ષણથી એ ત ને શુદ્ધ તંદુરસ્ત આસ
લેવાની ટેવ પાડ ને ચુખી ચા.

અરે ધર્મ પળવાને બાને પણ પ્રાણાયામ કરવાની ટેવ
પાડીશ તો ધીમે ધીમે લાંબા આસની ટેવ પડશે પણ તે
અંધાર કોટડીમાં ન કરતો; ખુદશી શુદ્ધ હવામાં પ્રાણાયામ
કરીશ તો ધર્મ પણ સચરાશે ને તંદુરસ્તી પણ મલશે. આ
પ્રાણાયામનો વિષય આવતા પ્રકરણમાં ચર્ચાશું.



બોમ મિરિ વને જગત નિકેતને ઠાકું પ્રેમ પ્રશ્નાર્થ પાળે,
શું નહિ સાપડે ? સતત સોધન કૃણે આજનું સર્ગ સૌન્દર્ય આપે.

પ્રકરણ ૧૬ મું

પ્રાણાયામ કરવાની રીત Breathing Exercise

યોગીએ શ્વાસ કેળવવા જુદી જુદી રીતનો ઉપયોગ કરે છે. પણ ગૃહસ્થોને તે બધી જાણવાની જરૂર નથી.

ગૃહસ્થને ઉપયોગી રીતે જે દિંદુષ્મમાં ખાસ પ્રાણાયામના નામથી જણાઈ છે, તે સર્વ ધર્મીઓ અરે મનુષ્ય જાતને ફેરફાર કેળવવા શુદ્ધ લોહી કરવા, શરીરને તેથી ક્ષતિ મને અપૂર્ણ તંદુરસ્તી આપવા એકસરખી ઉપયોગી છે. આથી તેનું વર્ણન કરવામાં આવશે.

પ્રાણાયામ

શબ્દાર્થ=પ્રાણ=જીવનશક્તિ-ક્રિતિ. આયામ=પ્રજ્ઞામાં રાખવાની ક્રિયા.

એટલે પ્રાણાયામ શરીરમાં પ્રાણજીવન શક્તિને રૂંધી શરીરમાં ફેલાવી ક્ષતિ તેજ લાવનાર તંદુરસ્તી અર્પનાર.

પ્રાણાયામ કરવાનો સમય

પ્રાણાયામ કરવાનો સરસ સમય સવારમાં વહેલા બેઠી

નીતિના નિર્માણ નીર રસ ખાનથી જીવન સુંદર અને પુષ્પ જેવાં,
દમન ને દાન દયા દાખવાથી મને સ્વર્ગ સામ્રાજ્યના મિત્ર મેવા;

બ્રાહ્મ મુહર્તે એટલે સૂર્ય ઉદય અગાઉ બે ધડીનેા છે. પણ
તે વખતે કોઈવાર ન બને તો પણ તદ્દન પ્રાણાયામ વગરનો
દિવસ ખાલી ગય તેને બદલે બીજે અનુકૂળ વખતે પ્રાણાયામ
કર્તા વગર દરગીજ ન રહેવું.

ધર્મ પ્રમાણે પ્રાતઃ મંધ્યાહ્ન અને સાયંકાળ એમ ત્રિકાળ
સંખ્યા કરવા ફરજ છે. તેમ ન બને તેણે સત્તરે એકવાર
તો અવશ્ય પ્રાણાયામ કરવો.

જેટલી ખાવા પીવાની સંભાળ રાખવામાં આવે છે
તેના કરતાં પણ તંદુરસ્તી ઇચ્છનારે પ્રાણાયામ કરવા બહુજ
કાળજી રાખવી. તેથી જ હિંદુધર્મમાં તો જનોઈ દીધા બાદ
સાત બ્રાહ્મ વર્ષથી સંખ્યા જેવું મુખ્ય અંગ પ્રાણાયામ છે તે
કરવાનું ફરજિયાત છે. પણ હવે અંગ્રેજી ભણવાથી ધર્મની
ક્રિયાઓ એકસરખી ઉપયોગી નથી એમ ગણી આ પ્રાણાયામ
પણ ધર્મી છે એમ મનાઈ બંધ થયા છે. એ આ વાંચી
હવે સમજાય તો અહોભાગ્ય !

પ્રાણાયામના બુદ્ધા બુદ્ધા ભાગ

રેચક=ધાસ બહાર ઠાઠવો, પૂરક=ધાસ અંદર ભરવો.
કુંભક=ધાસ રોકવો તે.

પ્રાણાયામ કરવાનો વિધિ

સ્વસ્ત્ય હવા તેજ શાંતિવાળી પૂરતા તેજવાળી જગ્યામાં
સ્વસ્થ સપાટ જમીન ઉપર શાંત મનથી પલોડી વાળી ટટાર
સીધું બેસવું પછી નાકનું જમણું ફોગણું જમણા હાથના

રામ ને દેવના કુન્તા કાપતા અનૂકરે દેવના રાજમહેલા,
ભક્તિ ને જ્ઞાનના દિવ્ય ચતુ વડે દેખસો ઈષ્ટ નિજ ત્યાં વસેલો,

ભાવના ભાવની હિચ્ચ કહ્યાણુની ભાવનાથી મહા દોષ ટળતા,
ભાવના ધર્મ ॥ ભાવના સકિત છે ભાવનાથી જ સમવાન મળતા;

અંગૂઠ વડે દબાવી ડાખાં ફેરણા વડે શ્વાસને પૂરતો બહાર
ઠાઠી પછી ડાખાં ફેરણાને જમણા હાથની અનામિકા અને
ટચલી કે વચલી એ બે આંગળીથી દબાવી જમણાં ફેરણાંથી
માથું ઊંચું કરી બેસથી શ્વસ ઊંચો ખેંચાય તેટલો શ્વાસને
અદર ધીમે ધીમે ખેંચવો. પછી જમણું ફેરણું જમણા
હાથના અંગૂઠાથી ને ડાબું ફેરણું તે જ હાથની અનામિકા
ને ટચલી કે વચલી આંગળીથી દબાવી (અરધીથી વધનાં
વધતાં બને તો બે મીનીટ સુધી) શ્વાસ, હવા અંદર ફેરવો
તે વખતે માથું નીચું કરવું ને ડાઠી, છાતીને સમક્ષ અડે
તેટલી નીચે ભાવવા એટલે શ્વાસ ફેરવા-ફેરવા પૂરતી
સમવક થાય. પછી નાકનાં ડાખાં ફેરણાંથી શ્વાસ ધીમે
ધીમે બધો બહાર નીકળી જાય ત્યાંસુધી બહાર કાઢવો. તે
વખતે જમણું ફેરણું જમણા અંગૂઠાથી દબાવી રાખવું.
આ એક બાળૂનો પ્રાણાયામ થયો. પછી ડાબું ફેરણું
જમણી વચલી કે ટચલી ને અનામિકા આંગળીથી દબાવી
ડાખાં ફેરણાંથી શ્વાસ ઊંચો ચડાવી બન્ને ફેરણાં બંધ કરી
શ્વાસને ફેરવી પ્રથમની માફક ડાબું ફેરણું જમણા હાથની
અનામિકા ને ટચલી કે વચલીથી દબાવી જમણાં ફેરણાંમાંથી
શ્વાસ નીચો મૂકવો એટલે બહાર કાઢવો. આ બીજો બાળૂનો
પ્રાણાયામ થયો.

એ બન્ને બાળૂનો પ્રાણાયામ થયો તે એક પ્રાણાયામ

ભાવના ઇચ્છા છે ઇચ્છા છે ભાવના જગત છે ભાવના ઇશ કીધી,
જેવી જેવી રહી ભાવના અતરે તેવી તેને મળે નિત્ય સિદ્ધિ.

ભાવનાથી બંધે સર્વ નિર્ભાવ છે ભાવનાથી હું છેવન જીવેતિ,
ભાવનાથી પ્રભુ સ્થાપના પત્યરે ભાવનાથી છીરે ચાય મોતી;

ગણ્યા. તેવા ત્રણ પ્રાણાયામ તો અવશ્ય કરવા. વધારે અને
તો સાઈ. આ પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયા પૂરી થઈ.

આ પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયા નિયમસર સત્તરે કરવાથી
દૈશ્વર્યમાંથી બગડેલી હવા નીકળી શુદ્ધ હવા જેમ બરાબર
છે તેમ હૃદયમાં તેમ કરવાથી કામમને માટે લાંબા શ્વાસ લેવા
મૂકવાની કુદરતી રીતે ટેવ પડે છે. પરિણામે લોહીની શુદ્ધિ,
ચહેરાનું તંદુરસ્તીપથ, તેજ ને આખા શરીરની તંદુરસ્તી
સચવાય છે. મગજ પણ તેથી સાઈ થઈ શાંતિ પ્રસરે છે.
મન ઊપર કાબૂ વધે છે, ધીરજ વધે છે, ક્રોધ ઓછો કરવા
મદદરૂપ થાય છે અને આનંદ સાથે તંદુરસ્ત રહેવા લાંબી
જિંદગી અથવા જેટલી જિંદગી હોય તેટલી સ્વસ્થતાથી
પસાર થાય છે.



ભાવના ભંગથી હૃદય તૃપ્તિ પડે ભાવના હૃદય છે નિત્ય સંગી,
ભાવના સર્વની એક કથાથી રહે ? માનવી પ્રકૃતિ રંજ રંગી.

પ્રકરણ ૧૭ મું

નાક વાટે શ્વાસ લેવાની રીત વિરુદ્ધ
મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવાની રીત

Nostril Breathing Versus Mouth Breathing

શ્વેત/સ લેતાં ચોખ્ખી રીતે શીખવું એ પ્રથમની ઉપયોગી જરૂરિયાત છે. કેમકે તે શુદ્ધ રીતે લેતાં નાનપણથી શીખાવે તેના ગેર તંદુરસ્તીનો સંપૂર્ણ આધાર છે.

શ્વાસ લેવાની ખરી અને કુદરતી રીત નાકનાં ફોરજી વડે જ લેવાની છે. પણ શ્વાસ મોઢાં વાટે પણ લઇ શકવા એક સાધન છે. પણ મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવો એ કુદરતી રીત નથી. મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવાથી નમગાર્હ અને રોમની ઉત્પત્તિ થતા બહુ મંબાવ છે; જ્યારે નાકનાં ફોરજીથી સોંમરો શ્વાસ લેતાં નાકાત અને તંદુરસ્તી મળે છે. મોઢાં વાટે શ્વાસ લઇ શકાય એવી સમગ્ર કુદરતે એટલા માટે જ રાખી છે કે કોઈ કારણસર નાકના ગેરથી કે બીજી મુશ્કેલીથી શ્વાસ ન લેવાય તે વખતે તે માટે મનુષ્ય ન હોય તો જિંદગી દરે જ નહીં.

કયમ યાચેલ છે વારિ છાંટેય છે તો પછી પુષ્પની વેલ ફાંચે,
આજ વિચાર કરવા હશે અતરે તે જ આચાર રૂપ ધાય કાચે;

નાક વાટે શ્વાસ લેવાની રીત જગલી લોકોમાં પૂરતી
પ્રચલિત છે પણ સુધરેલા લોકોમાં તે વિશે એટલી
બેદરકારી રખાય છે કે નાનપણથી બચ્ચા નાક વાટે
શ્વાસ લે છે તે બેવા સુધરેલી માતાઓ ખીજાં
કામમાં બચવા બેદરકારીમાં જરાય દરકાર લેતાં નથી કે
સમાજ રાખતાં નથી પરિણામે બચ્ચાં નાનપણથી જ
મોઢાં વાટે શ્વાસ લે છે તે મોઢાં વાટે શ્વાસની ટેવ પછી
મોઢાં થએ સુધારવી બહુ મુશ્કેલ પડે છે બચ્ચું જ્યારે
સુવે ત્યારે પ્રણીવાર મોઢું હોઠ ખુલા રાખી સુવે છે એટલે
તે વાટે શ્વાસ લેતાં જલદી શીખે છે તે માટે શ્વાસ
માતાઓએ કાળજી રાખવી જોઈએ બચ્ચું સૂતું હોય કે
બચ્ચું આજોડતું હોય ત્યારે તેની હડપચી દાઢી પોતે દાખી
મોઢું હોઠ બંધ કરી દેવા વખતોવખત મધ મોઢું રાખવાની
તેને ટેવ પડે ત્યાં સુધી શ્વાસ કાળજી રાખવી જોઈએ ને
બચ્ચું જાગતું હોય તો હડપચી દાઢી બંધ કરતાં ધીમેધી
પણ તે બરાબર સમજે તેમ શીખામણ રૂપે મેઢેથી બોલવું
જોઈએ. “મોઢું બંધ રાખવું હો-ખુલ્લું ન રખાય,
ખુલ્લું રાખિયે તો જીવ જતું તેમાં દાખલ થાય તે શ્વાસ
ત્યાંથી લેવાની ટેવ પડે એ જોડું છે શ્વાસ નાક વાટે જ
લેવાય હો ! બચ્ચું કાણુ છે. જરૂર મોઢું હવે
બંધ જ રખાશે.”

આવા કબ્જે કામળ સ્વરથી બોલતાં બચ્ચાંના મન ઉપર

આજ જીવન તમે લોગની જે રહ્યા પૂર્વ સંસ્કારનો કર્મ ગાંઠો
બાવના બાવરો તેજ બાવિ બને આકૃતિના પ્રમાણે જ ફાટો

પ્રકરણ ૧૭ મું

નાક વાટે શ્વાસ લેવાની રીત વિરુદ્ધ
મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવાની રીત

Nostril Breathing Versus Mouth Breathing

શ્વાસ લેતાં થોડા રીતે ધીખવું એ પ્રથમની ઉપયોગી જરૂરિયાત છે. કેમકે તે શુદ્ધ રીતે લેતાં નાનપણથી શીખાવ તેના બેપર તંદુરસ્તીનો સંપૂર્ણ આધાર છે.

શ્વાસ લેવાની ખરી અને કુદરતી રીત નાકનાં ફેરણાં વડે જ લેવાની છે. પણ શ્વાસ મોઢાં વાટે પણ લઇ શક્યા એક સાધન છે. પણ મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવો એ કુદરતી રીત નથી. મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવાથી નમગ્રાહ અને રોમની ઉત્પત્તિ થવા બહુ અશક્ય છે; જ્યારે નાકનાં ફેરણાંથી મોંસરો શ્વાસ લેતાં તાકાન અને તંદુરસ્તી મળે છે. મોઢાં વાટે શ્વાસ લઇ શકાય એવી મથરડ કુદરતે એટલા માટે જ રાખી છે કે કોઈ ફેરણસર નાકના રોમથી કે બીજાં મુસ્કેલીથી શ્વાસ ન લેવાય તે વખતે તે માટે મથરડ ન હોય તો જિંદગી દરે જ નહીં.

ક્રમ વાનેલ છે વારિ છાંટેલ છે તો પછી પુખ્તપી વેલ ફાલે,
આજ વિચાર કરતા હરો અંતરે તે જ આચાર રૂપ થાય કાલે;

નાક વાટે શ્વાસ લેવાની રીત જંગલી લોકમાં પૂરતી પ્રચલિત છે પણ સુધરેલા લોકમાં તે વિશે એટલી બેદરકારી રખાય છે કે નાનપણથી જ્યાં નાક વાટે શ્વાસ લે છે તે જોવા સુધરેલી માતાઓ બીજાં કામમાં બથવા બેદરકારીમાં જરાય દરકાર લેતાં નથી કે સંભાળ રાખતાં નથી. પરિણામે જ્યાં નાનપણથી જ મોઢાં વાટે શ્વાસ લે છે તે મોઢાં વાટે શ્વાસની ટેર પછી મોઢાં થએ સુધારવી બહુ મુશ્કેલ પડે છે. બચ્ચું જ્યારે સુવે ત્યારે પ્રણીવાર મોઢું હોઠ ખુલા રાખી સુવે છે એટલે તે વાટે શ્વાસ લેતાં જલદી થીએ છે. તે માટે ખાસ માતાઓએ કાળજી રાખવી જોઈએ. બચ્ચું સત્તું હોય કે અમથું આજોઠતું હોય ત્યારે તેની હડપ્પી દાઢી પોલે દાબી મોઢું હોઠ બંધ કરી દેવા વખતોવખત બંધ મોઢું રાખવાની તેને ટેર પડે ત્યાં સુધી ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. જો બચ્ચું જમતું હોય તો હડપ્પી. દાઢી બંધ કરતાં ધીમેથી પણ તે ખરાબર સમજે તેમ શીખામણ રૂપે મેઢેશી બોલવું જોઈએ. “મોઢું બંધ રાખવું હો-ખુલ્લું ન રખાય. ખુલ્લું રાખિએ તો જીવ જંતુ તેમાં દાખલ થાય ને શ્વાસ ત્યાંથી લેવાની ટેવ પડે એ ખોટું છે. શ્વાસ નાક વાટે જ લેવાય હો ! બચ્ચું ડાહ્યું છે. જરૂર મોઢું હવે બંધ જ રખાશે.”

આવા સખ્તો કામળ સ્વરથી બોલતાં જ્યાંના મન ઊપર

આજ જીવન તમે જોતી જો રચા પૂર્વ સંસ્કારનો કર્મ મોટો,
ખાવના ભાવશે તેડું ભાવિ બને આકૃતિના પ્રભાલે જ ફેટો.

તે જાણ તે કર્મ અદર શ્રદ્ધા આત્મ નિજ કેન્દ્રને પ્રાપ્ત હવા,
 ૧ વધુ ધર્મ અર શાસ્ત્ર અસ્થાસ કર શોક સંતાપના સિધુ નરવા;

બરાબર હમી જાણ એટલે તે ધણ પોતાની મેળે મોટું બધ
 રાખવા શીખે ને પછી કાવમની ટેવ પડે એટલે આખી
 નિંદગી તેમજ ટેવ રહે.

નાનપણમાં બચ્ચાંને આ પ્રમાણે કેળવવાની આ થોડી
 બેદરકારીને પરિણામે ધણા એવી રાજા જે આ મોટા વાટે
 શ્વાસ લેવાની ટેવ કાવમ રહે તો યવા સંભવ બહુ રહે છે.

શ્વાસમાં શુદ્ધ હવા ફેરસામાં જવા માટે કુદરતી સમવડ
 નાકમાં જ ગળી છે. નાકની બનાવટ તેની અંદરના ધાળ
 દમેશાં બેજવાળું જ રહે તેવી સમવડ, એ બધું સ્પષ્ટ
 મૂલ્યે ૩ કે શ્વાસ લેવાનો કુદરતી રસ્તો નાક જ છે.

નાક વાટે શ્વાસ લેવાય તે વખતે શ્વાસમાં હવા સાથે
 ધૂળ, કચરો, ફેફસામાં દાખલ ન થાય તે માટે તેમાં વાગ
 કીમે છે. જેમાં ધૂળ, કચરો બરાબ રહી હવા ગળાખતે જ
 આગળ વધી શકે. વળી બીનાય તેમાં સદાય રહે છે. એટલે
 તેવી બીજી જરૂર ચોંટી રહે ને જ્યારે આપણી દયક્ષી
 આંગળી નરકોરમાં આપણે નાંખી જે બહાર કાઢાદિયે તેને
 "ઝૂંગા" કહેવાય છે. બગબર ટેવ રાખી હોય ને નાકને
 વખતોવખત સાફ ગળ્યું હોય તો તેવા ઝૂંગા ધવાતુ
 રહેતું નથી.

તેમ નાક વાટે હવા અંદર લેવાનાં તે ગરમ થાય છે.
 ચરીરની ગરમી જેટલી એટલે ઠંડી હવા ફેફસામાં દાખલ
 થતી નથી.

કમલ ત્રિદ સમો શક્તિઃ આ દેહ છે જીવન ચક્રુ જયે જેમ વારિ,
 વખત વીત્યા પછી દાય ધમકા પડે નારી થાયે અદિ દુઃખકરી.

કેસુડા પુષ્પ સમ રૂપ રંગ બરી વિદતા ઇવનની બાસ રોમાં,
સાનુતા ઇવનની લચ્ચ પરિમલ પ્રભા વંદવા ધ્યાન્ય તે દેવ લોભા;

મોઢાં વાટે શ્વાસ લેતા હવા ગળાઈ ન જતાં એવી તથા
બીજા રોગો થવા બાહુ જ સંભવ રહે છે. વળી મોઢું ખુલ્લું
રાખી સૂતાની ટેવનાગળું મોઢું સવારમાં સૂકું રહે છે. જ્યારે
પશુ એક રોગ થવા વધારે કારણ મળે છે. મોઢું હમેશાં
જરા લીકું જ રહેતું જોઈએ. બાપણા લોકો બરાબર તે
સમજે છે તે તે વખતે એમ જોશે છે કે મોઢું અખી સુખાક
મથું છે. અને તેમ રહે તો એન પશુ પડતું નથી.

આ ઊપરથી સ્પષ્ટ સમજાવું હશે કે નાક વાટે જ શ્વાસ
લેવાની અને મોઢું બધે રાખી બચપણથી જ, નાનપણમાંથી
બચ્ચાને સંભાળવા કેટલી જરૂર છે. જેમ નાક વાટે ખોરાક
દાખલ કરિયે તો તે પશુ પેટમાં તો જઈ શકે છે પણ તે
કુદરતી નથી, ને તેથી તેમ કોઈ કરતું નથી; તેમ શ્વાસ
હવા નાકથી જ લેવા કુદરતી રસ્તો છે ને બધાં પશુ
પ્રાણીઓ અને જંગલી માણસો પણ તે વાટે જ શ્વાસ લે
છે. માત્ર સુધરેલા લોકો બેદરકારીમાં મોઢાંથી શ્વાસ લઈ
જાતે દુઃખ રોગ દાણે બેઠો લે છે. તેઓનું ધ્યાન ખેંચવા જ
આ વિષય ગરબ ધ્યાન ખેંચ્યું છે.

ખોરાક નાક વાટે લેતા નથી તેમ શ્વાસ તેનો કુદરતી
રસ્તો નાક છોડી મોઢાં વાટે લેવો એ તેટલું જ બેહુકું
જેવાજબી છે.

જેને નાક સાફ રાખવાની ટેવ ન હોય તેમણે નાક
બરાબર સાફ રાખવા ટેવ પાડવી જોઈએ. ફેશન ખાતર
નાકના વાળ નાકમાંથી અસા વડે કઢાવી ન નાંખવા

સાનુતા વગરની વિદતા એકલી બચ્ચ છે રાખી લપાધિ મોટી,
વિદતા સાનુતા લચ્ચ જેમા વસે ધન્ય તે પુરુષવર દેવ કોટિ.

જાગત મુધનમાં સર્વ અર્પણ કરે કાઠ મુલ્ય ને કાઠ વારિ,
ભાવથી જ હીડુ તે જમે યાય છે વસ્તુ બૂખ્યા નથી તે મુરારિ;

જોઈયે. એટલું જ નહીં પણ નાકની અંદરના વાળ કાતરથી
બહુ જ ટૂંકા કતરાવવા જ ન જોઈયે. હા, બહાર ફેરણા
બહાર દેખાતા હોય તેટલા વધ્યા હોય તો તે બહારના કત-
રાવવા હરકત નથી પણ અંદરના તો હુરગીજ ન
કતરાવવા કે ન અલ્લેથી કઢાવી નાંખવા.

ચોગી લોકો તો નાક સાફ રાખવા મોટું માયું આપું
પુષ્કળ પાણીમાં બોગી નાક સોંસફ પાણી મોઢાં મોંમફે બહાર
કાઢી ચોવીસ કલાકમાં એકવાર નાક સાફ કરે છે. અથવા
નાક વાટે પાણી બિપર ચડાવી મોઢાંમાંથી પાણું ધૂકી બહાર
કાઢી નાક સાફ કરવા હમેશની ટેવ જ રાખે છે.

તેમ જો કે દરેક કરવા જરૂર નથી પણ પાણીથી
નસોકારાં અંદર સાફ રાખવાનું અને એક નમકોફે અમિળીથી
દમાવી ખુફાં નમકોરાર વાટે સ્વામ જોરથી બહાર કાઢવા
અને તેજ મુજમ બીજું નમકોફે બંધ કરી બીજામાંથી
તેજ પ્રમાણે હવા જોરથી કાઢવા અને આ પ્રમાણે દશ,
બાર, પંદર વખત કરી પાણીથી માફ ગખવાનું કરવાની
તો ટેવ રાખવી જ જોઈયે.

આ બધા પછી જો હજી નાકથી જ સ્વામ લેવાની
ટેવ બગાડ ન રહે તો વિશેષ કેમ સંમળવવું તે મુજબ નથી.

મધુ મહુને સન્મનિ આપો. માતાઓ, બધ્યનિ જાગતાં
કે સુતી વખતે મોટું ખુફું ગખવાની ટેવ હોય તેને બુલા-
વવા ચાલ કરો એટલું મુખી આ વિષય મમાત કફે છું.

વાયુ વાહ રવા પંખી જાહ રવાં સર્વ આપી રવા વસ્તુ બહારી,
માનવી કમ્ય અધિકારી છે નેમને રાજ અર્પણ કરી વાયુ ખાલી.

પ્રકરણ ૧૮ મુ

શરીરનાં નાનાં જીવતાં અણુઓ (Living Cells)
(The Little Lives of the body.)

હું યોગ શીખવે છે કે શરીર નાના જીવતાં અણુઓનું જ બનેલું છે. દરેક અણુ જીવતો છે. એટલે દરેક જડ અણુના મધ્ય ભાગમાં જીવનચર સમાયેલું છે. આ જીવનશક્તિને લીધે જ દરેક અણુ પોતપોતાનું યોગ્ય કામ બજાવી શકે છે. આ દરેક અણુનું જીવન તત્વ એ માણુમતા મનની અંદર રહેલાં મોટી જીવનશક્તિના તાબામાં છે એટલે તેના હુકમ બરાબર ઊઠાવી શકે તેટલી તેની શક્તિ ને ક્ષમણી છે. દરેક અવયવની પોતાની ફરજ રીતસર બજાવવાની શક્તિ તે અવયવનાં દરેક અણુમાં બરાબર છે. અને તેની સાથે તે અવયવની ફરજ બજાવવા જે જે પોષણની ઝીજ છે, તે લોહીમાંથી પસંદ કરી ખેંચવાની શક્તિ પણ તેને છે. આ જડ અણુથી ન જ બની શકે તે માટે ચેતનાશક્તિ જોડાયે તે સમગ્ર શકાય તેવું છે. ને તેટલી જીવનશક્તિ સમજશક્તિ તેને છે જ. તેમ તે અવયવને જેનીજરૂર ન હોય, નકામો હોય કે અવયવને અવગુણ કરે તેવી હોય તેને લોહી વાટે બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ પણ તેને છે.

જગત સુખમાં સર્વ અર્પણ કરે કાઠ સુખમાં ને કાઠ વારિ,
બાવથી ને હીડુ તે જામે થાય છે વસ્તુ બૂખ્યા નથી તે મુરારિ;

જોઈયે. એટલું જ નહીં પણ નાકની અંદરના વાગ કાતરથી
બહુ જ ટૂંકા કતરાવવા જ ન જોઈયે. હા, બહાર ફેરવ્યા
બહાર દેખાતા હોય તેટલા વધ્યા હોય તો તે બહારના કન-
રાવવા દરકન નથી પણ અંદરના તો હુરગીજ ન
કનરાવવા કે ન અસેથી કઢાવી નાંખવા.

યોગી સોઢા તો નાક સાફ રાખવા મોડું માયું આપું
પુષ્કળ પાણીમાં બોગી નાક સોંમડું પાણી મોઢાં સોંમડું બહાર
કાઢી ચોવીસ કલાકમાં એકવાર નાક સાફ કરે છે. અથવા
નાક વાટે પાણી ઊપર ચડાવી મોઢામાંથી પાણું ધૂંકી બહાર
કાઢી નાક સાફ કરવા દમેચની ટેવ જ રાખે છે.

તેમ જો કે દરેક કરવા બહાર નથી. પણ પાણીથી
નસકારા અંદર સાફ ગંભવાનું અને એક નમકાઈ આગળથી
દમાવી ખુદ્દા નમકારા વાટે ત્રાસ જોરથી બહાર કાઢવા
અને તેજ મુજબ બીજું નમકાઈ બંધ કરી બીજામાંથી
તેજ પ્રમાણે હવા જોઈ કાઢવા અને આ પ્રમાણે દશ,
બાર, પંદર વખત કરી પાણીથી માફ રાખવાનું કરવાની
તો ટેવ રાખવી જ જોઈયે.

આ જાણવા પછી જો હજી નાકથી જ ત્રાસ લેવાની
ટેવ બરાબર ન રહે તો વિશેષ કેમ સંમળવતું તે મનનું નથી
પ્રશ્ન મનુને સન્મનિ આપો. માતાઓ, બચ્ચાને જગતાં
કે મૂતી વખતે મોડું ખુદ્દુ રાખવાની ટેવ મોંઘ તેને બૂલા-
વવા ચલ કરો એટલું મુચવી આ વિષય મમામ કહે હું.

વાયુ વાળ રવા ખેંચી નાક રવાં સર્વ આપી વધા વસ્તુ બહારી,
માનવી દ્રવ્ય અધિભારી છે તેમને જાન અર્પણ કરી પાકું ખાવી.

પ્રકરણ ૧૮ મુ

શરીરનાં નાનાં જીવતાં અણુઓ (Living Cells)
(The Little Lives of the body.)

હું યોગ શીખવે છે કે શરીર નાના જીવતાં અણુઓનું જ બનેલું છે. દરેક અણુ જીવતો છે. એટલે દરેક જડ અણુના મધ્ય ભાગમાં જીવનનર સમાયેલું છે. આ જીવનશક્તિને કીધે જ દરેક અણુ પોતપોતાનું યોગ્ય કામ બજાવી શકે છે. આ દરેક અણુનું જીવન તત્વ એ માણુમના મનની અંદર રહેલાં મોટી જીવનશક્તિના તાબામાં છે એટલે તેના હુકમ બરાબર ગણવી શકે તેટલી તેની શક્તિ ને કળવણી છે. દરેક અવયવની પોતાની ફરજ રીતસર બજાવવાની શક્તિ તે અવયવનાં દરેક અણુમાં બરાબર છે, અને તેની સાથે તે અવયવની ફરજ બજાવવા જે જે પોષણની ચીજ છે, તે લોહીમાંથી પસંદ કરી ખેંચવાની શક્તિ પણ તેને છે. આ જડ અણુથી ન જ બની શકે તે માટે ચેતનાશક્તિ જોડાયે તે સમજી શકાય તેવું છે. ને તેટલી જીવનશક્તિ સમજાશક્તિ તેને છે જ. તેમ તે અવયવને જેની જરૂર ન હોય, નકામો હોય કે અવયવને અવચુખ્ત કરે તેવી હોય તેને લોહી વાટે બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ પણ તેને છે.

પાપમય સ્વાર્થની રમત ખેલાય છે જનનમાં દોષ છે દોષ દોનું ?
મધપૂરે માખીઓ લાખ દોળે વળે તેમ સૌ નય ન્યાં હોય સોનું ;

પચાવચાની પચેવ જોરાકના દરેક ભાગમાંથી પોતાના ઉપયોગનું પોપણુ શોધી મેળવવાની શક્તિ આ અણુઓમાં છે. તેમ જખમોને રૂઝવવા તે તરફ તેના અણુઓનું દોડી જઈ એકઠું થવાની અને એવાં હજારો પ્રકારની શક્તિથી પોગીની પકી ખાત્રી થઈ છે કે દરેક અણુમાં જોઈતી જીવનશક્તિ ચેતનાશક્તિને તે સમજી અમલમાં મૂકવાની શક્તિ પણ દરેક અણુમાં છે જ.

આ અણુની અંદરની જિંદગી, દરેક અવયવના બધા અણુઓની જિંદગી એક મોટી જીવનશક્તિને તાબે જ વર્તે છે, અને એ બધા અવયવોની મળેલી જીવનશક્તિ એક મધ્ય જીવનશક્તિ જે બધાં ઉપર સત્તા ભોગવી શકે છે, તે એટલે પ્રેરણાત્મક મનની શક્તિને તાબે છે.

ન્યારે શરીરનું મરણ થાય છે, પચાવને પામે છે ત્યારે આ અણુઓ જુદાં જુદાં વીખરાઈ જાય છે. તેની ચેતન-શક્તિ બંધ પડે છે, એટલે સડવા મારે છે. એટલે જે જોર શક્તિ અણુઓને પકડી રાખતી હતી, તાબે રાખતી હતી, તે પોતે જ નષ્ટ થવાથી આ પરિણામ આવે છે. તેમાંથી કેટલાએક અણુઓ વનસ્પતિમાં પ્રથમ દાખલ થઈ તે વાટે કોઈ પ્રાણી પશુમાં દાખલ થાય છે. કેટલાએક વનસ્પતિમાં જ રહે છે, અને કેટલાએક જમીનપર પડતર રહે છે. પણ અણુનો સ્કન્ધાવ પણ દરવખતે બદલાનો જ

સંકેતે દોષ પણ કામ આવે નહિ રોનોદી સખધિઓ દો દનરો,
ખાતુ કાઢી ખસી નય સૌ વેગળા અનુસરી મોષનો આ જગરો.

દ્રવ્યના દાંસે બનતા સહુ માનવી દ્રવ્ય નહિ કાઢેના કાસ થાતું,
દ્રવ્યથી પ્રાપ્ત અમૃત યશું ના કદી શુદ્ધ બદાત્વ તેથી હણાતું;

રહે છે. એટલે ખરી રીતે મરણ એનો ખરો અર્થ સ્થિતિનો
બદલો જ છે અને એકનો નાશ. મરણ બીજાની ઉત્પત્તિનું જ
કારણ બને છે.

આ જીવતાં મનુષ્યનાં શરીરની અંદરના અણુઓ વિશે
વાંચનારને કાંઈક વધારે સમજ આપીયું.

આ અણુઓ Cell ની બનાવટ (૧) જડ પદાર્થ, જે
ખોરાકમાંથી મેળવાય છે તે. (૨) પ્રાણ અથવા જીવનશક્તિ
અને જે પોતાની દરમ બળવવા શક્તિ આપે છે તે આપણે
જે ખોરાક ખાઈએ છિયે, પાણી પિયે છિયે, હવા શ્વાસમાં
લઈએ છિયે, તેમાંથી મેળવાય છે અને (૩) અને જીવનતત્ત્વ
સમજ એ માણસના મન અતરાતમા મધ્યજીવન ચેતન-
તત્ત્વમાંથી મેળવાય છે.

પ્રથમ આપણે અણુના જડ પદાર્થ વિશે સમજાવશું.

આમજ કદી ગમા તે પ્રમાણે દરેક જીવતી ચીજ એ
બહુ જ ગ્રીણાં નાનાં અણુઓની જ બનેલી છે. અને આ
હાડકાં જેવી નક્કર ચીજ કે સ્નાયુ જેવી નરમ ચીજ તેમ
દાંતના કંકણ ભાગ કે મ્યુક્સમેન્સ જેવાં પાતળાં લીસાં
પડ એ બધાંને માટે ખરૂં છે. આ અણુઓની છુદી છુદી
આકૃતિઓ છે, અને તે આકૃતિ ખાસ તેની દરમ કરવા
લાયક બળવવા જેવી જ છે. દરેક તેવાં અણુ એકબીજાથી
તઈન સ્વતંત્ર છુદાં છે, ને તેના અવયવના સમૂહ અણુના

દ્રવ્ય અડકાર ને ફરજિયાત લાવણ જેમ હુતાશને છે ધુમાડો,
દ્રવ્ય વિસ્ફોષ છે આત્મ કલ્યાણમા દ્રવ્યથી ફિકર લાયક રાત દાંડા.

હું તો ઈચ્છતા મુખ પાચિવો આત્મધન ધર્મનો ભોન રહે,
 હમ્ય આદિના ઈચ્છતા ધર્મને ફળનો ભાર માથે લેને,

મનના તાખામાં વતે છે આ બધાં અવયવના નાના મનુષ્ય
 અણુના મન (Cell group mind) એ માથુમના મુખ્ય
 મન (Central mind, Instinctive mind) ના
 બરાબર તાખામાં વતે છે

આ બધા અણુઓ પોતપોતાનું કામ નિયમિત રીતે
 બરાબર કાચમ બજાવતા રહે છે તેમનાં કેટલુંક અમુક
 પ્રસંગે જરૂર પડે માટે થોડી બચત ફાળવ (Reserve)
 રહે છે, અને જ્યારે તેઓની જરૂર પડે ત્યારે કામ કરવા
 તત્પર રહી " રાહ ભોનાં રહે છે કેટલાએક પોતપોતાનાં
 અવયવોના કામને ઉપયોગી જરૂર પડતાં પ્રવહી બનાવવા
 હમેશ કરતા રહે છે કેટલાએક સ્થિત રહે છે અને જરૂર
 પડે ફરજ બજાવવા તૈયાર રહે છે કેટલાએક આશનાં જ
 રહે છે કેટલાએક નિયમિત સુમદરી કરે છે ને કેટલાએક
 અમુક હેતુ વગર રખડાડી તરીકે બટકતા જ રહે છે

આ ફરતા રહેના અણુઓ કેટલાએક પોતપોત વચ્ચે
 કાંઈ પણ લઈ જવાનું કરનારાં તરીકે, કેટલાએક જે કુકમ
 મળે તે કરનારા, કેટલાએક બગાડ વધરાયેલી ચીજો તે
 બાગમાં બહાર કાઢવાનું ને કેટલાએક પોલીસનું કામ એટલે
 નુકસાની કરનાર ચીજ આવે તો તેનો નાશ કરવાનું કામ
 કરતા રહે છે એને જે બટકતાં ફરતા રહે છે તે પણ
 કાંઈક પણ ઉપયોગી ફરજ બજાવે છે

હું તો હંમેશાં તો ભોગ વિવાસ છે રાત્રી વરસે પ્રથમ મઠે,
 હમ્યનું હંમેશાં તો આત્મકલ્યાણ છે નિત્ય તે વિચરે મેથ વાં.

સ્વામીનું પ્રેમ ને પ્રેમ ને ઇચ્છના તે બાળને ખરી દાસમત્તિ,
સ્વામીને દોરતા આવી વાટે જરા ઉદરભર સ્વાર્થ તે છુદ્ધ બકિત;

આ અણુઓનું કામ એક સદેશનાં કામ સાથે સરખાવી
શકાય : જેમ મદકારનાં ધોરણે જુદાં જુદાં માણસો સહુનાં
બધા માટે કામની વહેંચણી કરી એકબીજાને મદદરૂપ નીવડે
છે તેમ તેજ ધોરણે આખા શરીરના અવયવોના અણુઓ
આખાં શરીરનાં દિત માટે કામ એક મુખ્યસ્થિત રીતે
સહકારના સિદ્ધાંતથી ફરજ બજાવે છે.

જ્ઞાનતંત્રના અણુઓ શરીરના એક ભાગના સંદેશા મગજ
(Brain)ને પહોંચાડે છે ને પછી મગજમાંથી જ્ઞાનતંત્રના
સંદેશા શરીરના બીજા ભાગને તે કામ કરવા મદદે જવા
તારની મારફતે પહોંચાડે છે. આ અણુઓમાંથી પાતળી ત્રીણી
દોરી નીકળે છે. જે એકબીજા અણુઓની તેની દોરીઓની
સાથે જોડાઈ સાકળના રૂપમાં એક બીજા સાથે વ્યવહાર-
સંદેશા ચલાવી શકે છે. આ સકળ મારફત માણુ કામ કરે છે.

આવા સંદેશા છર્ડ જનારા અણુઓની સંખ્યા ન માની
શકાય કે હરફનામાં પચી ન આવી શકે તેટલી છે. એક
ધન ધ્રુવમાં ૭૫, પંચોતેર અજ્ઞાત જેટલી છે. આ
સંખ્યા તો લોહીના રાતા અણુઓની જ (Red Corpus-
cles) છે.

આ લોહીના રાતા અણુઓ ઓક્સિજન શરીરના દરેક
ભાગને ધોરીનમ મારફત પહોંચાડે છે ને વળતી વખતે

લોખ અર્થે નથી માત્ર માનવ તનુ એજ છે નાવ બવસિંદુ તરવા,
સ્પૃહા વિગેા વિષે ના સહે નર તનુ ઉચિત છે દેવ કંઠ્યાણુ ભરવા.

કિંમતી અર્પન પણ લગ છે વિરલ કર્તવ્યમાં મસ્ત રહેતા,
વ્યવસાયમાં દાક્ષિણ આનંદમાં લોકઅવનવણા બંધે બંધેતા;

રના બગાડને પણ અશુદ્ધ લોહીની વાહિનીઓ મારફત
નાં અંતઃકરણને ફેફસાંમાં શુદ્ધ થવા પહોંચાડે છે.

લોહીમાં આ રાતા અણુઓ ઉપરાંત બીજા અણુઓ
જે પોલીસનું કામ કરે છે એટલે શરીરને નુકસાન કરનારી
ચીજો એમના જન્તુઓ લોહીમાં જતા અટકાવવાનું કામ
કરે છે. તે અણુઓ તેવા જન્તુની આસપાસ ફરી વળી તેને
ખાઈ-જળી જઈ નાશ કરે છે. કદી તેમ કરવા સમર્થ ન
થાય તેટલી સંખ્યા હોય તો તેને શરીરના કેઈ ભાગમાં
એકઠા કરી ગૂંમડાના રૂપમાં એકઠા કરી ત્યાં ને ત્યાં રાખી
શરીર બહાર ફેંકી આપવા સગવડ કરે છે. ચામડી ઉપરનાં
ગૂંમડાં, મૂંઠે ગૂંમડાં (Boils) ફોડથી, અંગાઈ, વગેરે
તેને લીધે શરીર ઉપર જથ્થાત્મક છે. આ બગાડ શરીર બહાર
કાઢી નાંખવા કુદરતી બિયું સાધન છે. એટલે ગડગૂમડા
બગાડ શરીરનો બહાર કાઢી બિયું બૂલ સુધારી તંદુરસ્તી
અર્થે છે એટલે ખરી રીતે ઉપકારી છે.

લોહીના રાતા અણુઓની ફરજ પણી છે. લોહી શુદ્ધ
કરવા લાઈ જવા ઉપરાંત, શરીરના દરેક અણુઓને પોષણ
પહોંચાડવાનું, તેમ પોષણમાંથી જઠરરસ (Gastric Juice)
મોઢાના સાવ (Saliva) વગેરે પચાવનાં પ્રવાહી પેદા
કરવા જોઈતી ચીજોને પેદા કરનાર અણુઓને પહોંચાડવાનું
વગેરે તેથી હમરો ફરજ બજાવવાનું કામ છે. આ ફરજો

જિ, પ વિલાસમાં લોક જીવન વહે તબની જોગ તો વિરલ કરવું
સાધનોમાં સદા ચાલું નાંખી પચા સાધને નરમણિ કાઈ વર

હૃદય આદર્શ કે લાંબ નહિ લાવના તુલ્ય તે જીવન છે, સ્થૂલ ધૈરા, જીવનના તત્વથી સાવ અજ્ઞાત તે આત્મ દારિદ્ર્ય તે મરણ;

સંબંધી પૂર્વવાસીઓને સંપૂર્ણ માહિતી છે. પણ પશ્ચિમ-વાસીઓને તેની વીગત સંબંધી જાણવાનું હજી બાકી છે.

આ અણુઓ કણમાં મરે છે ને કણમાં નવા પેદા થતાં રહે છે. તે નવા પેદા થવાની વિધિ નીચે પ્રમાણે છે. અણુ પ્રથમ મેટા થાય છે. ૦ એટલે આ પ્રમાણે ગોળ હોય છે તે પછી લંબગોળ ૦ થાય છે. પછી તે લંબગોળ વચ્ચે બાગમાંથી સાંકડો થઈ ૦૦ વચ્ચેના બાગ સંકોચાઈ તૂટી જાય છે. ત્યારે એકમાંથી ૦ ૦ બે થાય છે. આ પ્રમાણે એકમાંથી બે થયાં એટલે જૂનો બાગ અદૃશ્ય નાશ થાય છે. આ ફેગ્યુર કણે કણે થવા કરે છે. માટે જ પૂર્વવાસીઓ દેહને ક્ષણિક માને છે ને હરવખતે આ પ્રમાણે આપ્ત શરીર તદ્દન નવું બદલાતું જાય છે એમ લેખે છે તે તદ્દન સત્ય છે. દરેકને બદલાતાં કેટલો સમય થાય છે, તેની અંગળે ગણતરી પણ થઈ છે. આંગળીઓના નખને તદ્દન નવા થઈ જતાં ચાર માસ લેખે છે. જ્યારે ચામડી બધી ચાર અઠવાડિયામાં ની બદલાઈ જાય છે. આ પ્રમાણે શરીરનો દરેક ભાગ બદલાતો જ રહે છે, અને આ બદલાવવાનું કામ આ અણુઓ જૂના ધસાઈ નવા થાય તેને લીધે જ બને છે. આ પ્રમાણે કરોડોની સંખ્યામાં હરકણે અણુઓ બદલાતાં રહે; પરિણામે આપ્ત શરીર નવું વખતોવખત આપણને જરા તેવું જાન ન થતાં છતાં બન્યા કરે છે. આ કણ પ્રતિકુળ થતું રહેવાથી શરીર ક્ષણિક જ છે એ સિદ્ધ પણ થાય છે.

મારે રાજાન અધારમા તે છતાં સ્વયં પરિત ને ધીર માને, મૂકે તે કુટિલ મતિ પામતા રખડના આધણો દોરતો આંધળાને.

સર્વમાથી મહો સત્ત્વ મનુકર સગા કાંડી કલ્પ સમદે રેનમાથી,
રત્ન રેતુ રી એ પડ્યુ પકમા હો નમે તે પડી વર્ણનનિ,

આવી કિંચ જડથી કેમ બને । માટે ચૈતન્ય માન્યા વગર
સમગરી શકતું નથી છતાં ચેતન જેવું નથી એમ કહેનાર
સમગ્રવત્તા મત્ત કયાં વગર એક નકાર બહો તેને માટે
વિશેષ શું કહેવું ?

દ્વયમ પ્રાણીઓમાં તે પ્રે-જ્ઞાત્મકમન (Instinctual
manner) એવું ત્વગથી કામ કરે છે કે કામચા, કરોગિયા
જેવાના પગ આપ્યા કપાયા હોય તો યોગ્ય નખનમાં નવા
પેદા થઈ શકે છે અથવા કેટલાએકની તો આખા કે માથું
કપાઈ ગયા હોય તો તે પશુ નવાં પેદા થઈ શકે છે જેમ
જેમ પ્રાણીઓ બિચે બિચે ચડતાં જાય તેમ મન આશક્તિ
પ્રેજ્ઞાત્મક મનની શક્તિ બધે પડી શુદ્ધિ (Intelligence)
પેદા થાય તેમ તેમ આશક્તિ સુમાત્મ્ય છે એ કે કેટલાએક
યોગીઓ યોતાની શક્તિ આત્મધાન કેળવી રોગથી નાશ
થએલા બાગ અને નમળા પડેલા બાગને સાગન તથા તદુરત
બનાવવા શક્તિવાન થાય છે.

પશુ સાધારણ માણસો પશુ બાગ સુધારવાની, જખમ
ફાંસવાની શક્તિ ધરાવે છે એ તો સંકુના અનુભવની
બાબત છે.

આ શક્તિ આપણને છે તે આપણે જાણતા નથી પણ
એક જખમ કેમ રૂઝાય છે તેનું બારીક નિરીક્ષણ કરિયે તો
સંકળ સમજી શકાય છે

રયામ વર્ણાગિની કોકિલા હો બને ચણની તેમની મનુ વાણી,
તાવ માત્ર કરી છવન મૂઝ્યા જડ ગુપ્ત અવગુણ બધાં સર્વ પ્રાણી.

પ્રેમ નવરૂપો અને પ્રેમ માણ્યો ખરો એક ગોપાંચનાએ. અનેરો,
પ્રેમ કથના અને પ્રેમ મજનું તળો પ્રેમ જગમાં રમો મીન કેરો;

જેવો જખમ થયો કે દુરત અડમે પડ્યેની લોહીની.
વાદિનીઓ તે જગ્યાએ પુષ્કળ લોહી પહોંચાડે છે. જે
જખમ બહાર વહી જઈ પોતાની સાથે જખમમાં ભરાયેલી
ધૂળ વગેરે ખરાબાની ચીજો બહાર કાઢી નાંખે છે, અને
તે લોહી બહારની હવાના મેમંત્રમાં આવતાં ધાડું થઈ
લોહીવાદિનીનાં મોઢાં બધ કરી વધારે પડતું લોહી નીકળી
જતાં અટકી પડે છે.

આ પછી દરેક સ્નાયુ હાડકાં, શાન્તતંત્રુ લોહીવાદિનીઓ
બધાના અણુઓનું મોટું 'લશર' જેમ જેની જરૂર પડે
તે વળતે તે જરૂર જોતાં નવાં બનાવવા થેગ સમયે ધસતા
રહી છેત આમડી પણ નવી બનતાં જખમ ફાગ નવો
ભાગ તૈયાર થાય છે આ બધી ક્રિયા જડથી પોતાની મેળે
થવા કરે છે. એ સમગ્રતું અસંખ્યવિત નહીં તો મુશ્કેલ તો
છે જ. માટે જ ચૈતન્યશક્તિની દાગરૂ દરેક અણુમાં પોતાના
ઉપયોગ જોટલી પોતામાં છે, અને તેના ઊંચ દેખરેખ નિયં-
મિત રીતસર થવા કરે છે. તેનું જ્ઞાન રાખનાર મધ્યવર્તિની
મનની ચૈતન્યશક્તિની પણ જરૂરિયાત અને સત્તા માન્યા
વગર સમજવાતું નથી.

ખોરાકના પચાવના અને શરીરમાં તે આમેજ કરવાના
વિષયમાં કહેવાઈ ગયું છે કે શુદ્ધ ખોરાક શુદ્ધ રીતે લેવાય
અને તેની અંદરના નકામા કચરા બરાબર બહાર ફેંકી દેવાય

પ્રાર્થના મંત્ર જપ પ્રેમ વિના જ્યાં પ્રાણ ચૈતન્ય ચિત્ત દેહ જેવા,
હૃદય સારગીનો પ્રેમ સ્વર ॥ મનુ સામજે ॥ જગનાધિ દેવા.

પ્રકરણ ૧૯ મું

આપણી મરજી કે હુકમ વગર ચાલતી મેળે જ
 . કાર્ય કરનાર પાસેથી પણ ચુકિતથી આપણી
 મરજી પ્રમાણે કામ લઈ શકાય છે

(Control of the Involuntary System)

અમુ/ગણા પ્રકરણમાં આપણે મમજીવી મયા ઢિયે કે
 શરીર નાના નાના કરોડો અણુઓનું બનેલું છે, અને તે
 દરેકને પોતાનું કામ કરવા શક્તિ છે, અને તે માટે તેમાં
 જરૂર જોઈતી ચેતન જીવનશક્તિ કે પ્રાણ પણ મૂકાયેલો જ
 છે. તેમ તેને પેતાની ફરજ મમજી શકે તેટલી સમજ પણ
 આપી છે. દરેક અવયવના દરેક અણુને તે અવયવની ફરજ
 બજાવી શકાય તેટલી જીવનશક્તિ અને સમજ આપ્યા છે.
 આ અવયવનાં અણુની સમૂહ જીવનશક્તિ મુખ્ય મનની
 જીવનશક્તિના તાનામાં જ વર્તે છે આ બધા સમૂહ જીવન-
 શક્તિ ઉપર બગાજ સત્તા ચલાવવાનું મુખ્ય પ્રેરણાત્મક
 મન (Instinctive mind)નું કામ છે, અને તે બરાબર
 ચોક્કસથી બજાવે છે જો કે આ પ્રેરણાત્મક મન શુદ્ધિને
 [Intellect] તાજે હોઈ જો કાઈવાર લાય કે એવા બીજા

પ્રેમ ભણેા અને પ્રેમ માણેા ખરો એક ગ્રાપાંચનાએ. અનેરો,
પ્રેમ તથા અને પ્રેમ મળતું તલો પ્રેમ જગમાં રહો માન કરો;

જેવો જખમ થયો કે તુરત અડખે પડખેની લોહીની...
વાદિનીઓ તે જગ્યાએ પુષ્કળ લોહી પહોંચાડે છે. જે
જખમ બહાર પડી બર્ષ પોતાની સાથે જખમમાં ભરાયેલી
ધૂળ વગેરે ખરાબાની ચીજો બહાર કાઢી નાંખે છે, અને
તે લોહી બહારની હવાના સંગર્ભમાં આવતાં ધાટું થઈ
લોહીવાદિનીનાં મોઢાં બંધ કરી વધારે પડતું લોહી નીકળી
જતાં બટકી પડે છે.

આ પછી દરેક રનાયુ હાડકાં, યાંત્રતંતુ લોહીવાદિનીઓ
બર્ષાના અણુઓનું મોટું 'લશ્કર' જેમ જેની જરૂર પડે
તે વખતે તે જરૂર જોતા નવાં બનાવવા થેગ સમયે ધસતા
રહી છેવટ આમડી પછુ નવી બનતાં જખમ રૂઝાઈ નવો
ભાગ તૈયાર થાય છે. આ બધી ક્રિયા જડથી પોતાની મેળે
થવા કરે છે. એ સમજાવું અમંભવિન નહીં તો મુશ્કેલ તો
છે જ. માટે જ ચૈતન્યશક્તિની હાજરી દરેક અણુમાં પોતાના
ઉપયોગ જોટલી પોતામાં છે, અને તેના ઊંચર કેખરેખ નિય-
મિત રીતસર થવા કરે છે. તેનું જ્ઞાન રાખનાર મધ્યવર્તિની
મનની ચૈતન્યશક્તિની પણ જરૂરિયાત અને સત્તા માન્યા
બગર સમજવાતું નથી.

જોરાકના પમાવના અને સરીરમાં તે આમેજ કરવાના
વિષયમાં કહેવાઈ ગયું છે કે શુધ્ધ જોરાક શુધ્ધ રીતે લેવાય
અને તેની અંદરના નકાસા કચરો જરાયર બહાર ફેંકી દેવાય

પ્રાર્થના મંત્ર જપ પ્રેમ વિના રૂઝા પ્રાણુ ચૈતન્ય વિણ દેહ જોરા-
કદય સાર માનો પ્રેમ સ્વર છે મનુ સાક્ષ્ય છે જગત્પિ રૂપ.

સર્વમાંથી ગ્રહો સત્ત્વ મધુકર સગા ક્રીડી કષ્ટ સઘર્ષે રેતમાંથી,
રત્ન સેતું કદી ને પડયું પડમા હો ગમે તે પડી વર્ણનતિ;

આવી ક્રિયા જડથી કેમ બને ! માટે ચૈતન્ય માન્યા વગર
સમગ્રની રાકતું નથી. છતાં ચેતન જેવું નથી એમ કહેનાર
સમગ્રવવા મત્ત કયા વગર એક નકાર બણે તેને માટે
વિશેષ શું કહેવું ?

હવે પ્રાણીઓમાં તો પ્રેરણાત્મકમત (Instinctive
impulse) જેવું ત્વરાથી કામ કરે છે કે કાચના, કરોળિયા
જેવાના પગ આખા કપાયા હોય તો થોડા વખતમાં નવા
પેદા થઈ શકે છે. અરે કેટલાએકની તો આંખ કે માથું
કપાઈ ગયા હોય તો તે પણ નવા પેદા થઈ શકે છે. જેમ
જેમ પ્રાણીઓ જીવે જીવે ચડતાં જાય તેમ મન આશક્તિ
પ્રેરણાત્મક મનની શક્તિ બધે પડી શુદ્ધિ (Intelligence)
પેદા થાય તેમ તેમ આશક્તિ ગુમાવાય છે જો કે કેટલાએક
યોગીઓ પોતાની શક્તિ આત્મચાન કેળવી રોગથી નાશ
થએલા ભાગ અને નબળા પડેલા ભાગને સામ્ય તથા તંદુરસ્ત
બનાવવા શક્તિવાન થાય છે.

પણ સાધારણ માણસો પણ ભાગ સુધારવાની, જખમ
ફાવવાની શક્તિ ધરાવે છે એ તો સફુના અનુભવની
બાબત છે.

આ શક્તિ આપણને છે તે આપણે જાણતા નથી પણ
એક જખમ કેમ ફાવે છે તેનું બારીક નિરીક્ષણ કરિયે તો
મહાન સમજ રાકાય છે.

રથામ વર્ણા વિની કાલિદાસ દો બંને ગુણની તેમની મધુર વાણી.
વાર માફ કરી જીવન ગૂંથ્યા જલુ ગુણ અવગુણ સર્વા સર્વ પ્રાણી.

પ્રેમ રસ રૂપ પરબ્રહ્મને પામવા તાણી બુદ્ધિ નહિ કામ લાગે,
તેમ તપ દાન ને ચક્ષુથી ના મળે પ્રેમભૂતિ સદા પ્રેમ માગે;

નાનામાં નાના અલુઓ પૂરું તંદુરસ્ત નિયમિત કામ કરે
તેનાં રહે તે માટે શુદ્ધ જોરાક શુદ્ધ રીતે આમેજ થવા
પૂરતી જીવનશક્તિ પ્રાણ-શાંત ચિત્તની જરૂર છે અને તેથી જ
યોગી નિરપેક્ષ નિયમસર જીવનનો અભ્યાસ પાડવા આમલ
પૂર્વક કહેવામાં આવે છે અને તેવી શરીરની સાત્વિક રિયતિ
વગર "આત્મગાન" તો શું પણ તેનું રચનું પણ આવવા
સંભવ નથી.



સૂર્ય પડો નહિ પ્રેમને પાત્રને પ્રેમમાં જપે નહિ સ્વાર્ગ ફરી,
હોઝ કે વેદ મર્યાદ એમાં નથી પ્રેમની વાત નો છે અનેરી.

પ્રેમ રૂંગમાં છે પ્રેમ વિકાર ના પ્રેમમાં લોભ નહિ દેહ બેટા,
પ્રેમમાં મલિનતા કે ઉપાધિ નહિ જંઘમથી સામનો પ્રેમ છંટા;

તો જ શુદ્ધ પોષણ મળી શુદ્ધ જાગ બનતા જાય; તે જ
પ્રમાણે જખમ રૂઝાવવામાં તેના શુદ્ધ પોષણ શુદ્ધ રીતે
આમેજ થયું હશે તો શુદ્ધ અણુઓ દરેક જાતનાં પેદા થઈ
જખમ શુદ્ધ રીતે વહેતો રૂઝાઈ જશે. આ રૂઝ લાવવા જે
પ્રાણજીવન શક્તિ ચેતનની જરૂર તે પણ જે શક્તિ ખોરાક
પાણી હવામાંથી ખેંચાતી હોવાથી જેટલે દરજ્જે ત્રણેની
શુદ્ધિ હશે તેટલે દરજ્જે જખમ વહેતો ને સારો રૂઝાશે.

આ રીતે પૂરા તંદુરસ્ત માણસને જખમ રૂઝાતાં વખત
થોડો લાગશે ને રૂઝાયેલો જાગ સારો તાલો બનશે.

તેથી ઊંચકું નખળી તગિયત લાગાને અને બમ્બીત
થયેલાને મન શાન્ત ન રહેવાથી પ્રાણજીવન શક્તિ વિદ્યુત
હોવાથી અશ્વત્થાં મનનો પ્રાણ પણ અસ્વસ્થ અને તેને
લપ્તને અવયવના સમૂહ અણુનો પ્રાણ તેમ દરેક અણુનો
પ્રાણ અસ્વસ્થ હોઈ જખમ રૂઝાવવા એકબીજાના કુક્રમ
ઉડાવતા નથી તેથી જખમ રૂઝાતાં વાર લાગે છે; એટલું જ
નહિ પણ તંદુરસ્ત પોષણ ન મળતું હોવાથી જખમ નખળાં
અણુઓથી નખળી રીતે બરાબર રૂઝાતો નથી.

ઊપરનાથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે પ્રાણજીવન શક્તિ
તંદુરસ્તી બધાંના ઊપર જખમ રૂઝાવવાની પૂરતી અસર
છે. માટે નિશ્ચિન ચાંત પ્રકૃતિ શાંત ચિત્ત-શુદ્ધ ચરીર બધાનો
આધાર શુદ્ધ પોષણ ઉપર અલગથી રહે છે અને તે માટે

પ્રેમ સત્તા અને પ્રેમ લીલા બધે સદા સચરાચરે પ્રેમ હોયે,
પ્રેમની આજ પરમાત્મને લાગતી પ્રેમથી ઉતરે સ્વર્ગ નીચે.

સ્નેહ અમૃત શરિષાન્ત વરસાવતો તે ચક્રારી વિના કાણુ ખીણે ?
 બન્ધ તેજસ્વી રવિની પ્રભા નિરખનાં કમલ સ્નેહી વિના કાણુ ખીણે ?

વિચારો પેદા કરી તેને ઝેટલે પ્રેરણાત્મક મનને પોતાનું
 કામ કરવા ખસેલ પહોંચાડે છે. તે જ પ્રમાણે બુદ્ધિના
 અણુઓ કોઈવાર વિચિત્ર અને અકુદરતી ટેવને તાણે થઈ
 પ્રેરણાત્મક મનને આડે રસ્તે પોતાની કુદરતી દુરગતી વિરુદ્ધ
 જવા ટેવ પાડી દે છે. દાખલા તરીકે કુદરતી ઝાડાની હાજત
 થાય તે વખતે બુદ્ધિ બીજા ઉપયોગી કામમાં રોકાયેલી હોય
 અથવા એવા સજોગોમાં મુકાએલી હોય કે ઝાડાની હાજત
 તુરત પૂરી કરી શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે હાજતને દબાવી
 દે છે અને એક કરતાં વધારે વખત તેમ કરી પ્રેરણાત્મક
 મનની સૂચનાને અમલમાં ન મૂકે ઝેટલે તે પછી ચેતવવાની
 હાજત દૂર કરવાની સૂચના આપતું બંધ થાય છે;
 પરિણામે ઝાડાની કબજિયાત, બંધકોસ થાય છે. તેમજ
 પછી પીદાની હાજતને પણ તેનાં કારણથી રોકવામાં
 આવે તો તેની જરૂરની સૂચના આપતાં પણ પ્રેરક
 મન બંધ પડે છે. એ પણ બંધકોસને મદદરૂપ થાય
 છે. તેવા કારણથી ધણીવાર પોષણ પણ શરીરનું બરાબર
 થતું અટકે છે આવી એકવાર આડી આડી ટેવ તેનાં
 અણુઓને પાડીને પછી તેને સુધારવા મહેનત કરવામાં
 આવે તો અમુક વખત તો તે અણુઓ હુકમ બિડાવતાં જ
 નથી અને બહુ કાળજી રખાય તો મોટી મુશ્કેલીથી મૂળ
 ટેવ તેની કામ કરવાની સૂચના અમલમાં મૂકવાની ટેવ પડે છે.
 તેટલા માટે પ્રયત્નથી જ તેની સૂચના અમલમાં મૂકવા પૂરતી

નવીન જલધર અને સ્વાતિ બિંદુ યદી મયૂર ચાતક વિના કાણુ રાચે ?
 તેમ ભગવાનના મંત્રુર મુખ દર્શને લક્ષ્મી પ્રેમી વિના માણ નાચે ?

પ્રકરણ ૧૯ મું

આપણી મરણ કે હુકમ વગર પોતાની મેળે જ
કાર્ય કરનાર પાસેથી પણ શુદ્ધિથી આપણી
મરણ પ્રમાણે કામ લઈ શકાય છે

(Control of the Involuntary System)

અ/ગણા પ્રાણીમાં આપણે સમજાવી ગયા હિપે કે
શરીર નાના નાના કોષોમાં અણુઓનું બનેલું છે, અને તે
દરેકને પોતાનું કામ કરવા શક્તિ છે, અને તે માટે તેમાં
જરૂર જોઈતી ચેતન શુવનશક્તિ કે પ્રાણ પણ મૂકાયેલો જ
છે. તેમ તેને પોતાની ફરજ મમણ શકે તેટલી સમજ પણ
આપી છે. દરેક અવયવનાં દરેક અણુને તે અવયવની ફરજ
બજાવી શકાય તેટલી શુવનશક્તિ અને સમજ આપ્યાં છે.
આ અવયવનાં અણુની સમૂહ શુવનશક્તિ મુખ્ય મનની
શુવનશક્તિના તાબામાં જ વર્તે છે. આ બધાં સમૂહ શુવન-
શક્તિ ઉપર બરાબર સત્તા અલાવવાનું મુખ્ય પ્રેરણાત્મક
મન (Instinctive mind)નું કામ છે, અને તે બરાબર
ચોક્કસથી બજાવે છે જો કે આ પ્રેરણાત્મક મન બુદ્ધિને
[Intellect] તરફ લેઈ જઈ કાષ્ટચાર લાયક એવું બીજા

સ્નેહ અમૃત શશિકાન્ત વરસાવતો તે ચકોરી વિના કોણ જીવે ?
 બન્ધ તેજસ્વી રવિની પ્રભા નિરખતાં કમલ સ્નેહી વિના કોણ ખીલે ?

વિચારો પેદા કરી તેને ઝોટલે પ્રેરણાત્મક મનને પોતાનું
 કામ કરવા ખલેલ પહોંચાડે છે. તે જ પ્રમાણે બુદ્ધિના
 અણુઓ કોઈનાર વિચિત્ર અને અકુદરતી ટેવને તાબે થઈ
 પ્રેરણાત્મક મનને આડે રસ્તે પોતાની કુદરતી ફરજની વિરુદ્ધ
 જવા ટેવ પાડી દે છે. દાખલા તરીકે કુદરતી જાડાની હાજત
 થાય તે વખતે બુદ્ધિ બીજા ઉપયોગી કામમાં રોકાયેલી હોય
 અથવા એવા સન્નેગેત્રમાં મુકાએલી હોય કે જાડાની હાજત
 તુરત પૂર્ણ કરી શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે હાજતને દબાવી
 દે છે અને એક કરતાં વધારે વખત તેમ કરી પ્રેરણાત્મક
 મનની સૂચનાને અમલમાં ન મૂકે ઝોટલે તે પછી ચેતવણી
 હાજત દૂર કરવાની સૂચના આપતું બંધ થાય છે;
 પરિણામે જાડાની કબજિયાત, બંધકોશ થાય છે. તેમજ
 પછી પીરાની હાજતને પણ તેવાં કારણથી રોકવામાં
 આવે તો તેની જરૂરની સૂચના આપતાં પણ પ્રેરક
 મન બંધ પડે છે. એ પણ બંધકોશને મદદરૂપ થાય
 છે. તેવા કારણથી ધણીયાર પોપણ પણ ચરીરનું બરાબર
 થતું અટકે છે. આવી એકરાર આડી આડી ટેવ તેવાં
 અણુઓને પાડીને પછી તેને સુધારવા મહેનત કરવામાં
 આવે તો અમુક વખત તો તે અણુઓ હુકમ ઊઠાવતાં જ
 નથી અને બહુ કાગળ રખાય તો મોટી મુશ્કેલીથી મૂળ
 ટેવ તેની કામ કરવાની સૂચના અમલમાં મૂકવાની ટેવ પડે છે.
 તેટલા માટે પ્રયત્નથી જ તેની સૂચના અમલમાં મૂકવા પૂરતી

નવીન જલધર અને સ્વાતિ બિંદુ ષષ્ટી મયૂર ચાતક વિના કોણ રાગે !
 તેમ ભગવાનના મયુર મુખ દર્શને બંધ પ્રેમી

પ્રેમ સંપાસીની ઝાળી રુક્યે ફેરી ગમર પચે પડયો તે પ્રચારી,
સાંતિ મનમાં રહી જ્ઞાન જંગમ વટી તેમને તો ગૃહે તીર્થ કારણ;

કાળજી રાખવી જ જોઈયે. ચોખ્ખોએ તો તેને કબજે
રાખવાની એટલી જાણી સત્તા કેળવી છે કે તેઓ તેની
પામેથી મરજી મુજબ કામ ગમે તે વખતે ગમે તે સંજોગોમાં
એકદમ સજ્જ રહે છે.

જો મરજીને (Will) એટલે હચ્છાચક્તિને બરાબર
હોય તો 'પોતાનું' કામ હરેક બાજુ સમૃદ્ધ બાજુ કે પ્રેરણાત્મક
મનના બાજુ બધાં પાસેથી 'પોતાનું' ધાતુ' હાથેલું' કરાવી જ
શકે છે પણ તેરફી કેળવણી આપવા પૂરતી મહેનત અને
સાર્વિક વૃત્તિઓને તૈયાર કરવી પડે છે. તેમ કરવા એક
રસ્તો એ છે કે જે કામ કરાવવું હોય તે વિશે નીચે જીને
તેમ કરવા દૃઢ મનથી વિશ્વાસ રાખી તેમ કરવા વખતો-
વખત બોલી તે અવયવનું ધ્યાન ખેંચવું જોઈયે. આ
રીત જ (Auto suggestion) એટલે અમુક સૂચના
સામાના મનમાં ફાસાવી ધાતુ' કરાવી શકાય છે. તેટલા મઠિ તે
શબ્દો વખતોવખત સાંત મનથી બોલવા જોઈયે અને જે
અવયવથી કામ બેઠું હોય તે અવયવ બિપર હાથ ફેરવી,
પોચી પોચી દાખલી મારી સૂચના આપવા કરવી. જેમકે
પચાવની સૂચના આપવી હોય તો પેટ બિપર હાથ રાખી
પેટને ઠેકેવું જોઈયે " પેટ, બાપુ! તું કાળજીથી પચાવ,
પચાવીશ જ, મને ખાત્રી છે, બાપુ! પચાવ " એમ વખતો-
વખત બોલવું એટલું જ નહીં પણ ખાલી હાથ પેટ બિપર
થોડીવાર રાખ્યા પછી જેમ હુકમ કરતા હોઈયે કે વિનંતિ

આત્મ આનંદથી મસ્તિ માણી રહ્યો તે જ સાચાત કૈલાસ વાસી,
ચિત્ત ચૈતન્ય આનંદમય, તેમની બુદ્ધિ ને મુક્તિ તો ચરણ દાસી.

વનથીયે કહ્યું પ્રાપ્ત કર્તવ્યમાં પુષ્પગૌરે કુણ્ણ જાવનામાં,
વિપદમાં ધૈર્ય ને હનનતિમાં ક્ષમા સર્વમાં દહિ સમ તે મહાત્મા;

કરતા હોઇયે તેમ જોલતાં જોલતાં હાથની ટાપલી પેટ ઊપર
થોડી થોડી વારે મારતા જઇ તેવી નમ્રનાથી સૂચના કરતા
રહેવી. એટલે જઠરનાં વ્યથાઓ બરાબર પોતાનું કામ કરવા
ઉત્તેજિત થશે ને જરૂર ખોરાક પચાવશે જ.

તેજ પ્રમાણે જખમ રૂઝવવા પણ તેજ રસ્તે સૂચના
આપવી જોઇએ, પૂરનો વિશ્વસ, દ્રઢ શ્રદ્ધાથી, શાંત મનથી
તેમ કરવું જોઇયે, તો જ ફાયદો થાય છે ને અમલ જરૂર
થાય છે. આ ખાલી વાનો નથી. આ પ્રમાણે હજારો વર્ષથી
થયું છે, થતું આવે છે અને હજૂ બરાબર થાય છે.

બધાં અવયવોમાં અંતઃકરણ (Heart)માં પૂરતી સમજ
શક્તિ છે. તેને બહુજ નમ્રનાથી સૂચના કરવી જોઇયે તેમ
તે જગ્જાને એવવા ટાપલીનો ઊપયોગ કરવો જ પડે તો
બહુજ નમ્ર હાથથી સબ્યતાથી જ કરવો જોઇયે. તેથી ઊલટું
યકૂનને (Liver) તેની ફરજ ઊપર ધ્યાન એવવું પડે
તો તે બહુ જ આકું ને થોડી સમજવાળું છે. તેની ઊપર
દ્રઢ મનથી જોસથી સૂચના જેમ કરવી જોઇયે તેમ ટાપલી
પણ જરા જોરથી મારી 'કપકા રૂપે સૂચના આપવી,' 'કમ
સુસ્ત થયું છે! કામ કર. હુકમ બિડાવ. તારે કરવું જ
પડશે.' એમ કહેનાં થોડીતારે, હા! હવે યકૂન જરૂર કરશે
એમ સાથે સાથે દ્રઢ સૂચના પણ દેવી જોઇયે.

જઠરને (Stomach) અંતઃકરણ જોટલી જેમ સમજ

મેરના શિખર ડગના નથી વાયુથી તેમ કરતા નથી સંત ભે
કામના નામના શું કરે તેમને જે સદા બચતા આત્મયે

શું થયું સાચું પુણ્ય કર્યાં બધું જો રહ્યો અંતરે પાપ મેલો,
વેદ ચારે બધો જોમ લંકાપતિ ના થયો દેવ સક્ષસ રહેલો;

નથી તેમ યદુત જેવું કહોર પણ નથી તેથી તેને તે પ્રમાણમાં
સૂચના આપવાની છે.

આંતરડાં સહુથી સરસ કુકમ ગણાવે તેવાં છે. લાંબા
વખતથી જો કે તેને ખરાબ દેવ પાડી હોય ને પોતાની
કરજ ચૂકાવી હોય તો પણ તે તો એવાં છે કે જો થોડો
વખત કાળજી રાખવામાં આવે તો તુરત પોતાની કરજ
બળવવા નિયમિત ચાલે છે. એટલે તેમને પણ સૂચના નર-
સાસથી જ આપવી.

મીઝોને અટકાવ (Mozzab) અવાન્તર નિયમકર
ન આવતું હોય તો તેને પણ તેવી સૂચના આપવાથી નિયમ-
સર થઈ શકે છે. જેમ અવાન્તરનો વખત નજીક આવે
તેમ તેમ વધારે સૂચના દેતાં રહેવું જોઈએ.

આ બધું જોને શ્રદ્ધા નથી તેને દસવા જેવું-મનક
જેવું લાગશે પણ જરા ઊંડા ઊંડરી વિચાર કરશે તો જણાશે
કે જેમ શ્વાસ પોતાની મેજે લેવાયા કરે છે, દિલ નિયમસર
ખબર વગર થકે છે તેવાં બીજાં દબરો કામ આપણી
માહેતી વગર થયા કરે છે તે લાંબા વખતથી જન્મથી જ
તેવી દેવને લઈ 'આપણો કમજો જન્મ' અંતરાત્માને
(Unconscious mind) તે કરવા દેવ પડી છે તેમજ
તે દેવ બુલાઈ ગઈ હોય તેને ફરી ફરી સૂચના આપીએ તો
પોતાની દેવ પાછી મેળવી શકે એમાં કંઈ આશ્ચર્ય નથી.

શું યશુ જ્ઞાનની રાજ્ય વાતો કર્યે ના યશુ આત્મ ચરિત સાકે,
તો પછી બાર ચ દન ચરેટ વચો વાદરાજી પીયો જેમ દાર-

સાર શાસ્ત્ર સંદાયાર ને શ્રી હરિ ઉમયને શૂંચવા જીવનપટમાં,
શુદ્ધ વર્તન કરી યાદ ॥ શ્રી હરિ દેખરો તો પ્રભુ આત્મપટમાં;

કદાચ જે ભાગમાં દુઃખ થતું હોય તે સમજ ન પડે
કે તે અવયવનું નામ જરાખર ન જાણતા હોઈએ તો તેની
જરૂર નથી. જે ભાગમાં દુઃખ થતું હોય ત્યાં હાથ ફેરવી
બોધતાં જવું "દુઃખ મટી જાયો." એ ભાગ કે અવયવ
તમારું નિયમસર કામ જાળવો ને દુઃખ દૂર યાઓ. નિયમ-
સર નીચે જીવે દહ અદાથી આ પ્રમાણે કરી જોશો તો
તમારી ખાત્રી થશે ને એકદાર ખાત્રી થયે પોતાની મેજે
અદા દહ થશે ને તેમજ કરશે.

પ્રભુ સહુને સમજ આપો, ને યોગીઓની કુદરતી રીતે જ
મંદિ ન પડવાનું ને કદાચ અસ્વસ્થ યાઓ તો આવા કુદરતી
સાધનોથી યોગી જીવન ગાળનાં શીખવાનું મગજમાં બિનારો,
એ જ પ્રાર્થના છે.



ગાન ગોવિંદનું શાસ્ત્ર બીતા સર્વો દીન જનને સદા દાન દેકું,
યાદ કરવા પ્રભુ એક કૃપાપતિ સંત સહવાસમાં નિત્ય રે'તું.

પ્રકરણ ૨૦ મું

Pranic Energy

પ્રાણ-જીવન શક્તિ

જૂઠ્ઠાનાર જેમ જેમ આ પુસ્તકનાં પ્રકરણો વધારે ને વધારે વાંચતો જશે તેમ તેની ખાતરી થશે કે હકીયેગ એક તાત્ત્વિક-ગ્રુપ શક્તિ (Esoteric) લાગને બીજો બાલ આપણા તાબામાં છે તે શક્તિ (Exoteric) એમ બે ભાગમાં વહેંચાયેલો છે.

બાલ આપણા તાબામાં છે તેવી શક્તિ (Exoteric) એ આપણે જે ખોરાક પોષણ સમયે હિયે, તેમાંથી તેમ બધા લાગને ધોવાની ખરાબો ધોવાઈ બહાર કાઢવાની શક્તિ જે આપણે પાણી વાપરિયે હિયે તેમાંથી શરીરને શુદ્ધ કરવાનું સૂક્ષ્મ તેજ અજવાળાનો લાભ સમયે હિયે તેમાંથી દસરસના કામલામાંથી, શુદ્ધ આસ, શુદ્ધ દવાના લેવામાંથી તેમજ બીજી રીતે શુદ્ધ દવા પુખ્ત લેવામાંથી મેળવાય છે. આ રીતથી આ શક્તિ મળે છે તે તે પૂર્વ-વાસીઓ અને પશ્ચિમવાસીઓ બરાબર સમજે છે.

પણ આ સિવાય (Esoteric) તાત્ત્વિક ગ્રુપ શક્તિ જેથી પૂર્વવાસીઓ સાધારણ રીતે વાકેફ છે અને યોગીઓ

દ્રવ્ય નહિ ધર્મ કે મર્મ જીવનજો તેમ નહિ આત્મ કરી પ્રસા તે,
શાંતિ સુખ હોય સાચા કહી દ્રવ્યમા તે નહિ જ્ઞાની જન છોડી નતે;

ને તત્ત્વજ્ઞાનીઓ વિશેષ વાકેફ છે, તેથી પશ્ચિમવાસીઓ
લગભગ અજ્ઞાત છે અને પૂર્વવાસીઓમાં પણ યોગીઓ અને
તત્ત્વજ્ઞાનીઓ સિવાયના પૂરતું જાણતા નથી.

આ (Esoteric) તાર્કિક શુભશક્તિનો આધાર
પૂર્વવાસીઓ ને પ્રાણુ તરીકે, જીવનશક્તિ તરીકે ઓળખે
છે તેના ઊપર છે, અને યોગીઓ અને તત્ત્વજ્ઞાનીઓ બરાબર
સમજે કે પ્રાણુ અને ચોષણ ખોરાકમાંથી, શરીર શુદ્ધિ સાધ
રાખવાની શક્તિ પાણી, ને આપણે પીવામાં વાપરિયે જિંદે
તેમાંથી કસરત કરવાથી પ્રાણુ બધા અવયવો સ્નાયુમાંથી
ગરમી અને પ્રાણુ ને સૂર્યનાં કીરણ આ તાપનાં લેવાય
તેમાંથી, ને હવા આપણે શ્વાસમાં લઈએ જિંદે તેમાંથી
પ્રાણુવાયુ અને પ્રાણુ મેળવાય છે, વગેરે વગેરે.

પ્રાણુનો વિષય હકયોગ સાથે ઓતપ્રોત (યોગતત્ત્વ
જ્ઞાન સાથે) ગૂંથાયેલો છે અને નવા શીખનારે ખાસ તે
કાળજીથી ધીખવો, વિચારવો જોઈએ. આ ઊપરથી "પ્રાણુ"
એ શું છે એ વિષય ખ્યાનથી ચર્ચાએ.

તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ લાંબા કાળથી નિશ્ચય કર્યો છે ને શીખવ્યું
છે કે હવા, પાણી, ખોરાક અને સૂર્યનાં તેજ એ બધામ
પ્રાણુ જીવનશક્તિ ચૈતન્ય હારેલા છે અને તે મારફત શક્તિ
હોંશ અને ચેતનશક્તિ ફરકને મળ્યા જ કરે છે. આ બાબત
યોગીઓએ ખાસ અજાસ કરી અનુભવ મેળવ્યો હોય છે

દ્રવ્ય ઉત્તરે સદા મૂર્ખના સગને દ્રવ્યથી દુષ્ટ વિચાર જાગે
દ્રવ્યને ભાવતા ભોગ, ભક્તિ નહિ દ્રવ્ય તે જ્ઞાનથી દૂર ભાગે

સાધના ન્યાં રહી ત્યાં નહિ સાધનો સાધનો છે નહિ સાધન ન્યાં,
શું કરે એકથી માનવી બાપડો કામ ચાલું' નહિ બે વિના ન્યાં;

તે બધાને શબ્દ "પ્રાણ" એ જીવન સક્રિયતાને આપેલું છે
અને આપણે પણ તે જ નામ વાપરશું.

હિંદુ તત્ત્વવેત્તાનો નિશ્ચય છે કે બધા નામનું ચૈતન્ય
તત્ત્વ આખા બ્રહ્માંડ (Universe)માં બરેલું છે, અને
તેમાંથી આ પ્રાણ જે જડ-પદાર્થથી તદ્દન અલગ ગુણનો
છે, તે જ સદૃને હવનચવન, ચેતના, હોશ સક્રિય વગેરે
આપે છે. જડ તેવું કરવા અશક્ય જ છે. દુઃકમાં
વનસ્પતિના મૂળ તરર (Arise)થી માંડી મનુષ્ય જેવાં
પ્રાણીમાં (Life અર્થનાર Vitality) જીવન તત્ત્વ
તેમાંથી જ મળે છે.

આ પ્રાણને આત્મા જે પરમાત્મામાંથી મળે છે (Ego)
એ બુદ્ધિથી ન મળે. પ્રાણ એ તો માત્ર એ આત્માની
જે શક્તિ બહાર અણુવામાં આવે છે તે જ છે. જ્યારે મરણ
શાય છે ત્યારે આત્મા (Ego) તેમાંથી જનો રહે છે ને
પ્રાણ તે આત્માનો કળને સુમાવતાં જુદા જુદા અણુમાં
વહેવાઈ જઈ તે અણુ જે નવાં રૂપ ધારણ કરે છે તે સ.થે
આ પ્રાણ જાય છે. જ્યારે આત્માનો પ્રાણ, ઊપર કળને
હોય છે ત્યારે અણુઓ સમૂહમાં રહી પોતાનું કામ નિયમસર
બજાવે છે, પણ જેવો આત્માનો કળને બંધ પડ્યો કે પ્રાણ
છિન્ન વિછિન્ન થઈ જાય છે. પ્રાણ, હવા, પાણી, ખેરાક,
તેજ વગેરેમાં છે પણ દરેક વીજ જેના તે દરેક અનેકા છે
ને જે છૂટા પાડી શકાય છે, તેમ પ્રાણ તેનાથી છૂટો પાડી

દ્રવ્ય સુઘળ છે જુદા કુદાળ ત્યાં જુદાને દ્રવ્યના હોય સાસા,
આમ વિધિએ ક્યું કેમ અણુકાળક કાણ આપી શકે એ બુદ્ધિસા ?

લેજ મા લેજ મા જીવન પચાસી વિષે દોષ દષ્ટિ તણાં કરે કરી,
માનવી માત્ર છે દોષ કુર્ણુ ભર્યા પૂર્ણ નિર્દોષ કેવળ મુરારિ;

પાશ્ચિમાત્યો પણ શુદ્ધ હવા ને શુદ્ધ આસ લેવા પૂરતા
બાકામણ, પૂરતા જોરથી કરે છે પણ તેઓ એમ સમજીને
જ કરે છે કે તેમ કરવાથી લોહી વધારે શુદ્ધ થાય છે.
કેમકે પ્રાણુવાયુ પૂરતા જઠ્યામાં લેવાય છે; જ્યારે યોગીઓ
એમ ઓકસ માને છે કે આ રીતથી બલે શુદ્ધ લોહી થઈ
તેનો લાભ મળે પણ મગજ અને શાનતંત્રનો પણ જે મોટો
ને વધારે હિપયોગી મુધારો થાય છે, તે મગજ અને શાન-
તંત્રને હવા સાથે જે પૂરતાં પ્રાણુ મળે છે તેથી જ થાય છે.

આ વિષા ઉપર આગળ આસતાં પહેલાં, આપણે મગજ
શાનતંત્ર એ શું છે તેની થેડી સમજ આપિયે.

આ શાનતંત્રની સિસ્ટમ એ બાગમાં વહેમાયેલી છે.
(Cerebro Spinal System) મગજ અને કરોડના
રજ્જુની મળેલી એક ને બીજી લાગણીદર્શક રીત (Sympathetic System).

મગજ અને કરોડરજ્જુની મળેલી રીતમાં મગજ અને
કરોડરજ્જુ અને તે બન્નેમાંથી નીકળતા શાનતંત્રનો સમા-
વેશ થાય છે. આ રીતની સત્તા પ્રજ્ઞાશક્તિ, (Volition)
અડવાથી અસર થતી, લાગણી (Sensation) વગેરે
પર છે. જ્યારે દિલ ઉપર અસર કરતી લાગણીની રીત
(Sympathetic system)ની અસર જે શાનતંત્રનો
હાતીના કોઠા (Thoracic Cavity) પેદનો કોઠો

પારકાના જીએ ઉદ્ર તે શુદ્ધ છે દદય શુદ્ધિ હણે તે બિચારા,
પારકાના જીએ શુદ્ધ તે સત્ત્વનો વદયના પૂલ તે બાધનારા.

મિત્ર ને તેજ સમ દુર્જનો સજ્જનો ઉભય છે વદવા થાય મારે,
ક સયોગમાં અન્ય વિયોગમાં ઉભય દેતા મને દુઃખ બારે;

Abdominal Cavity) અને પેટ (Pelvic Cavity) અને તેની અંદર સમાયેલાં અવયવો ઊપર અસર થાય છે. બેટલે તે સત્તા આપણી મરજી વગર (Involuntary) પોતાની મેળે આપણી જાણ પણ વગર થાય છે—જેટું કે રાધુ, પોપણ મળતું વગેરે.

મગજ અને કરોડરજીની રીતથી સાંભળતું, રવાદ લેવો, જોતું, સુંઘતું, ખાવાની ખજાર પડવી વગેરે પાંચે ધન્દિયોના ઊપર થાય છે. તેમજ ગતિમાં ચૂકવાતું, હલાવતું, ચલાવતું અને Dgo (આત્મા)ને જ્ઞાન કરવાતું, વિચારવાતું, સ્પષ્ટાવતું, તે પણ તેનું કામ કરજ છે. તેની સત્તાથી દુઃખમાં આત્મા બહા જગતના જીવકારમાં આવી શકે છે. આ રીતને Telephono ટેલીફોનની સાથે સરખાવી શકાય. મગજ એ ટેલીફોન ખજાર પહોંચાડવાની મધ્ય આદિસ છે, અને કરોડરજી અને બધા જાનતંત્રુ, એ દોરડાં ને જુદા જુદા તારો છે.

The Brain મગજ એ જાનતંત્રુનો સમૂહ છે, અને તેના ત્રણ ભાગ છે. એક ભાગ Cerebrum અથવા મોટું મગજ જે બોપરીના ઊપલા, આમલા, મધ્ય ને પાછલા ભાગમાં સમાયેલું છે. બીજો ભાગ Cerebellum અથવા નાનું મગજ જે બોપરીના પાછલા ને નીચેના ભાગમાં સમાયેલું છે અને ત્રીજો ભાગ Medulla oblongata મેડ્યુલા ઓબ્લોન્ગેટા જે કરોડરજીનો ઉપનો પહેલો ધડેલો ધરેલો

કબીર વડલા તણા ધિનલ છાપા સમા સજ્જનો છે વિસામા અમીતા,
તેરી કૌવચ સમા દુર્જનોને અડયે અંજમા ગંગા લાલ ફાંદા

વિષય વિકાસ માટે જ ને જીવતા શિક્ષક અવતાર તે છે મરેલા
 ઘરા માટે જ ને પ્રાણ અર્પણ કરે ધન્ય તે જીવતા તે તરલા;

છેડા છે. મોટા મગજ અને મેડ્યુલા કોર્ટેક્સમાંથી
 માર્ચાના લુદા લુદા ભાગમાં જતા યાનતંતુઓ નીકળે છે
 ને માર્ચાના લુદા લુદા ભાગમાં અને પાંચ ખાસ ઇન્ડ્રિયોને,
 ફેટલાએક છાતીના કાઠાને, ફેટલાએક પેટના કાઠાને અને
 ફેટલાએક શ્વાસ લેનાર અવયવોને પહોંચતા નીકળે છે.

The Spinal Cord (કરોડ-રજ્જુ) કરોડના
 હાકાના પેલા ભાગમાં રહે અને તે લાંબા રજ્જુમાંથી
 આખા શરીરને પહોંચતા યાનતંતુઓ ફેલાયેલા છે. કરોડ-
 રજ્જુ એ એક મોટું ટર્મિફિનનું દોરડું છે, અને તેમાંથી
 નીકળતા ત્રણ એ યાનતંતુઓ છે.

Sympathetic System (લાગણી પેદા કરનાર
 યાનતંતુ) એ કરોડ રજ્જુની બન્ને બાજુ નાની ગાંઠો
 ગ્રન્થિઓ (Ganglia) ની દ્વાર છે. સિવાય તેવી ગાંઠો,
 ગ્રન્થિઓ, ઉપરાંત માથામાં, ડોડમાં, છાતી અને પેટના
 કાઠામાં ફેલાયેલી છે. Ganglia યાનતંતુની ગ્રન્થિ એ
 યાનતંતુના અણુનો જામનો બનેલી છે. આ ગ્રન્થિઓ તે
 અરક્તપરક તેમાંથી નીકળતા ઝીંકા રેસાઓ એકબીજા સાથે
 ગૂંચવાવથી, બળવાથી બને છે. તેમ સેરીબ્રિક,
 સ્પાઇનલની સાથે મોટર અને સેન્સરી યાનતંતુઓ વડે
 જોડાયેલું છે.

આ યાનતંતુ ગ્રન્થિઓમાંથી શરીરના લુદા લુદા
 અવયવોમાં યાનતંતુના રેવાઓ નીકળે છે. આ યાનતંતુઓના

દેહ ભૂખ્યા અને લોચ તરસ્યા પણ વિષય છે એમના જીવન ખેલો
 ધર્મ સત્કર્મ કે સ્વરૂપ નિજ પામવા માનવી દેહ ગોપો મળેલો

હૃદય આ સમયે બહુી માલુમ નહિ તે ખુઆ છવનનો કાસ તાલુ, દાધ આદાર કાય વિષયો ભોજવે પેખી આવવ પણ સર્વ પ્રાણી;

રેયા લોહીરાહિનીઓમાં પણ પહોંચાયા છે. યાનતંત્રુઓ વચ્ચે કેટલીએક જગ્યાએ એકબીજા સાથે મળી પ્લેક્સ (યાનતંત્રુનું ગૂંચળું) બનાવે છે.

આ લાગણી બનાવનાર યાનતંત્રુની રીતથી સરીરમાં આપણી સત્તા વગર ચોતાની મેળે બનતી (Involuntary Process) ક્રિયાઓ જેવી કે લોહીનું ફરવું, શ્વાસ લેવાની ક્રિયા, પચાવની ક્રિયા બન્યા જ કરે છે.

આ મગજમાં જે સત્તા યાનતંત્રુઓ વડે સર્વ ભાગ ઉપર સ્થાવરમાં આવે છે તેને પાશ્વિકાત્વો ને યાનતંત્રુની સત્તા (Nerve Force) તરીકે જણાવેલી છે. જ્યારે ચેત્તીઓ તેને પ્રાણની સત્તા તરીકે ઓળખે છે. આ સત્તા ધણે ભાગે વીજળીની સત્તાને મળતી છે. આ યાનતંત્રુની સત્તા વગર ન તો અંતઃકરણના ચક્કા ચક્ર શકે, ન તો લોહી ફરી શકે, ન તો ફેરસાં શ્વાસ લઈ શકે કે ન તો જૂઠાં જૂઠાં અવયવો ચોતાનું કામ કરી શકે. દુઃખમાં સરીરરૂપી પંજ આ યાનતંત્રુની સત્તા વગર તદ્દન અટકી જાય જ પડી જાય. તેટલું જ નહીં પણ આ યાનતંત્રુમત્તા જે પ્રાણને લાઇને જ છે તે વગર મગજ વિચાર પણ ન જ કરી શકે. જ્યારે આ બધું સમજવામાં આવે ત્યારે યાનતંત્રુની એટલે પ્રાણની સરીર ઉપર ફેટલી બંધી અસર છે, તે સ્પષ્ટ જાણવામાં આવે છે અને તેથી અસોશિયસની ક્રિયા જે વડે

રેડ ફર્લ બન્યો હવે જ્ઞાતિ કુલે માનવી થઈ કરી રી કમાણી, એક અવિનાશ હૃદયે નહિ ઓળખ્યા તો પછી જોઈએ પૂતપણી.

માનસરનેા મહા રાજવી હંસસો આજ આવી હોયો સિંધુ તીરે,
મધુર મોંઘા અમી દેવ રસ છાડીને આજ લગેલ તે દાર નીરે.

પ્રાણનો મોઠામાં મોઠો ભાગ શરીરને મળી શકે છે તેની
ફેટલી બંધી આવશ્યકતા છે તે સમજી ચકાવ છે.

જ્ઞાનતંત્રની (Nervous system) સંબંધમાં
યોગીઓની સમજ પાશ્ચિમાત્યોની સમજ કરતાં એક વિષયમાં
જરા અગાળ વધે છે અને તે "Solar plexus" સોલર
પ્લેક્સ (મણિપુરયક) સત્તા સંબંધમાં છે પશ્ચિમવાસીઓ
આ સોલર પ્લેક્સને લાગણીવાળા જ્ઞાનતંત્રએને (Sym-
pathetic Nerves) જુદાજ માને છે, અને તેની ગ્રન્થિઓ
શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં છે, એમ જ ગણે છે. જ્યારે
યોગીઓ આ સોલર પ્લેક્સને જ્ઞાનતંત્રનો એક બહુ જ
અગત્યનો ભાગ લેખે છે, અને તેને મગજ જેટલો જ ઉપયોગી
ગણે છે. જે શરીરના મેમ્બર્માં બહુ જ ઉપયોગી કાર્ય
ભજવે છે. આ બાબતમાં પાશ્ચિમવાસીઓનું પશ્ચ આન
હમણાં હમણાં ખેંચાવા લાગ્યું છે ને તેઓ પણ હવે ફેટલા-
એક આ સોલર પ્લેક્સને ' પેટના કાદાનું મગજ ' (Ab-
dominal Brain) તરીકે ગણવા લાગ્યા છે.

જઠરની પછવાડે અને કરોડ રત્નજીની બન્ને બાજુ આ
સોલર પ્લેક્સ છે, અને તે મગજના જેવાજ ધોળા અને
ખૂરા રંગના પદાર્થનું બનેલું છે તેની સત્તા માણસનાં
કોઠાની અંદરના અવયવો ઉપર તેની ઘણીજ ઉપયોગી
અસર સાથે છે. તે એટલે સોલર પ્લેક્સમ પ્રાણ સંચરવાનું

સ્ફટિક મોંઘા મહા મોટી ચરનાર તે આજ ચૂંટી રહ્યો ચામ રંગે,
સ્થાન ચૂંટત તે બાળ મૂલેલ તે આજ ખેલ્લી રહ્યો કાગ સંગે.

સિંહ વનરાજ ત્રાદી રથો જંગલે વેણ જેનો મુખી સર્વ નારો,
તેજ વન કેસરી આજ મેઘુ બનીને વાપમાં બધ સંતાઈ ત્રાસે;

એક મોટું સ્થાન છે. તે ખાસ જાણવું જોઈએ. જ્યાં આ
સોલર પેક્ષમ આવેલું છે તે જગ્યા ઉપર જો જોરથી
મારવામાં આવે તો અચાનક પ્રથમ તુરત જેમાન બની
તેની જિંદગી દરમ છે, અને આ દડીકન ચાલાક કુસ્તી
કરનારાઓ જાણે છે, અને જરાબર તે જગ્યા ઉપર મારી
સામા લડનારનો પરજીવ કરે છે.

આ 'સોલર પેક્ષમ' નામ ઉપરથી અપાયું છે કે તે
સૂર્યની માફક (Solar જરાબર સૂર્યના જેવું) તાકાત
અને શક્તિ શરીરના બધા ભાગને આપે છે. માયાની
અંદરનો મગજ પણ આ સોલર પેક્ષમમાંથી જ પ્રાપ્ત
વખતોવખત મેળવે છે. જેમ વખત જશે તેમ પાંચિમાત્રોને
પણ આ સોલર પેક્ષમ વિશે વધારે જાણ મળશે અને પછી
તેના ઉપર તેઓનું લક્ષ દોરાશે.



સહજ રશ્મિ વધુ નેજ જાણા વધા બાકે અજ્ઞાનના મેઘ છામ
સંગદોષે પ્રભુ સ્વરૂપ ભૂલી ગયો અધીશ આધીન હા ! એજ માય.

પ્રકરણ ૨૧ મું

પ્રાણ મેળવવા કસરતો

ઉપર કહેવાઈ ગયું છે કે પ્રાણ જીવનશક્તિ એ હવા, ખોરાક, અને પાણીમાંથી મેળવાય છે. શ્વાસ લેવામાં ખાવામાં અને પ્રવાહીમાંથી તે કેમ મેળવાય તે સંબંધી વીગતવાર જણાવ્યું છે તોપણ હઠયોગની રીતથી આ પ્રાણશક્તિ કેમ વધારે સહેલાઈથી અને વધારે જગ્યામાં મેળવી શકાય તે વિશે વર્ણન કરવું યોગ્ય ધાર્યું છે.

નિયમસર શ્વાસ લેવા (Rhythmic Breathing) થી આ પ્રાણ વધારે પ્રમાણમાં મેળવી શકાય છે અને પ્રાણ વધારે મેળવવા મુખ્ય સાધન તે જ છે.

દુનિયાની દરેક સ્ત્રી-પુરુષ-નાનાં બધાં સુદૃઢાંત બધું મોળ રૂપે ચાલતું જ રહે છે. કુદરતનો ક્રમ એ જ છે કે સ્થિર વસ્તુ કોઈ રહી જ શકતી જ નથી; બધું ચાલ્યા જ કરે છે. નવાઈ લાગશે, પણ ખૂબી દર્શાવત છે કે જે નાનામાં નાનો બધું પણ સ્થિર રહે તો (તેજ) સમયે આપું જગત તૂટી પડે. પ્રતિપક્ષે ક્ષણે ચાલતું જ રહેવું એ જ બધુંની ખંડી, સર્વમા રચનાનું છે. આ બધુંબધું ચાલતાં રહેવાથી

રૂતિ સંસારમાં નિત્ય લાગી રહી ક્યાંથી તેને પ્રભુ પ્રેમ લાગે ?
 'મારે ને હું' નહિ કદયમાથી જયુ ત્યા લગી ક્યાથી વેરાગ્ય ભજે ?

લુદાં લુદાં રૂપે લગ્ને લગ્ને ન જણાય છતાં બનતાં રહે છે,
 અને તે પણ કાયમ રૂપે રહેતાં જ નથી, બદલાતાં જ રહે
 છે એ જ સ્વભાવ છે. એ ઠપરથી જ નામ અને રૂપનો
 નાશ કદિયે છિયે એ તદ્દન ખરૂં છે. માત્ર સત (Reality) જ
 કાયમ છે જેને પરબલ જ યોગીઓ અને બ્રહ્મજ્ઞાનીઓ
 કહે છે અને તેથી જ તત્ત્વજ્ઞાનીઓ આ જગત ક્ષણિક ને
 મિથ્યા એટલે ક્ષણમાં બનનારને ક્ષણમાં નાશ થનાર-ન
 ટકનારૂં (સ્વભાવત જ) ગણે છે તે જ દકીકન સત્ય જણાય છે.
 તે જ પ્રમાણે આપણાં શરીરના બધાંજેબધાં ક્ષણ પ્રતિક્ષણ
 બદલાતાં જ રહે છે. થોડા મહિનામાં તો આપણું શરીર
 બદલાઈ તદ્દન નવા બાળકોનું જ બનેલું થઈ જાય છે.
 માથું, નિત્ય ચાલતું, ગતિ બદલાવી, એ જ 'કુદરતનો નિયમ
 અને રિવાજ છે.

આ ફરતા રહેવામાં પણ નિયમ (Rhythm) જ છે
 જેમ ફરતું એ જગતનો ક્રમ છે તેમ નિયમ પ્રમાણે ફરતું
 એ પણ કુદરતનો ક્રમ જ છે મહો સૂર્યની આસપાસ ફરે
 છે. દરિયામાં બગીચા અને ઓટ આવે છે. અંતઃકરણ
 નિયમસર થકે છે સૂર્યનાં કિરણ પણ તે પ્રમાણે આવી
 આપણને પહોંચે છે. વરમાદ વરમે છે. ફરેક ઓડ, ગાડ,
 પ્રાણી નિયમસર વગે છે. આ બધી ગતિ અમુક નિયમને
 અનુસરે છે.

જેમ સૂર્યની આસપાસ મહો નિયમસર ફર્યા કરે છે

દિગ્ધ આત્મા લગ્ની દષ્ટિ ખૂલી નહિ ક્યાથી તેને મને પરમ શાંતિ,
 શ્રદ્ધિ ક્યાથી મને શ્રદ્ધ ક્યાથી ફોને જ્યા લગી અવરે દેવ શાંતિ.

સ્વાર્થવૃત્તિ અને હોય દૃષ્ટિ રહી તો પછી કેમ કહે જવારો ?
કનક કાંતા વિષે વિષા આસકત છે તો પછી કેમ ત્યાગી થવારો ?

તે જ પ્રમાણે તે નિયમમર કરવાનો નિયમ આપણા શરીરને
તેટલો જ લાગૂ છે. યોગીઓની શ્વાસ લેવાની ક્રિયા આ
કુદરતના નિયમોને અનુસરીને જ ચલાયેલી છે. આ નિયમને
અમલમાં મૂકવાથી યોગીઓ પ્રાણ વધારે પોતાના શરીરમાં
લઇ શકે છે, અને તેનો યોગ્ય ઉપયોગ પોતે કરી શકે છે.

જેમ દરિયામાંથી થોડું પાણી નહેરના રૂપમાં જમીનમાં
આગળ ધસે છે, તેમ જ આપણાં શરીર એ પણ તેની
માફક જ છે. જેમ નહેરમાં પાણી આવવું એ મહાસાગરની
બરતી અને ઓટના ઊપર આધાર રાખે છે, તેમજ જિંદગીના
દરિયામાં સુખ દુઃખરૂપી બરતી ઓટરૂપે અમુક નિયમસર
થવા જ કરે છે. સાધારણ રીતે જિંદગી નિયમસર ચાલી
જાય છે. પણ વખતોવખત તેમાં બરતી ઓટ માફક સુખ
દુઃખ આવ્યા જ કરે છે.

આપણે સાંબળ્યું છે કે વાગેલિનના સૂઝના મોઝા
રીતસર કાયમ જગવતા રહેવાય તો તેના મોઝાથી પૂલો
પણ તૂટી (પડે છે) તે જ પ્રમાણે પૂલ ઊપરથી લશ્કરની
ટૂકડી ચાલતી હોય તે વખતે ટૂકડીને નિયમસર ચાલવાનો
ક્રમ વચ્ચે તોડી પાડવા હુકમ અપાય છે કેમકે જો નિયમ-
સર ક્રમ રાખવાથી તેના નિયમસર વેગના લિંસાનું એટલું
જોર હોય છે કે તે પૂલ તૂટી જવા ધારતી રહે છે. આ
નિયમો ઊપરથી જો નિયમસર શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી શરીર

ઈંટના ખ્યાનમાં વૃત્તિ લાગી નહિ તો પછી કેમ મન સ્થિર યારો ?
આખમાં મોહ છે હૃદયમાં વાસના તો પછી કેમ મુક્તિ પમારો ?

હાંસી હાંસી બર્ષો દૃઢ અહંકારને નાશ કરીને કહે કેમ થાયો ?
હું નહિ ત્યાં હરિ, હરિ રહ્યા ત્યાં નહું મિત્રપાત્રે નહિ બે સમાચે ;

ઉપર કેવી અસર થાય છે તે સહજ સમજી શકાશે. તેના નિયમસર શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિથી આખા શરીરમાં તેની ઝણઝણાટી (મોશન) ની અસરથી ફેફસાંમાં પણ તેવી જ ઝણઝણાટી થતાં ઇન્ડસ્ટ્રિયલ (Will) પાસેથી ધાર્મિક કામ લઈ શકાય છે. આવી શક્તિ (નિયમસર શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ) જે યોગીઓએ મેળવી લીધી છે તેઓને શરીરના કાષ્ઠપથ ભાગમાં પોતાની મરજી પ્રમાણે વધારે પડતું લોહીને ફરતું કરી તે ભાગને મજબૂત કરી પોતાનું ધાર્મિક કામ લઈ શકે છે. તે જ પ્રમાણે યાનતંત્રીઓ પાસેથી પણ ધાર્મિક કામ લઈ શકે છે.

આ રીતથી યોગીઓ હવામાંથી ગ્રાહ્ય વધારે પડતો લઈ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકે છે. તેના વડે પોતાના વિચારો ખીજનામાં ધકેલી તેના મનમાં તે ઉત્પન્ન કરી તેનાથી કામ લઈ શકે છે. આ જ રીતથી એક ખીજના વિચારોની ભેદ કરવાની શક્તિ. પોતાની શક્તિથી સામાના રોગ સારા કરવાની શક્તિ (Mental healing) મેન્મેન્ટ્રિક ધાર્મિક કામ ખીજ પાસેથી લેવું (Mesmerism) વગેરે સંભવિત બને છે. આવી બાબતનું પાશ્ચાત્યોને દમણું બાન પલાઈયું છે; જ્યારે યોગીઓના તો સેકડો વર્ગના અનુભવની વાત છે. આ ઉપરથી સમજાયું દશે કે જે યોગીના જેવું નિયમસર શ્વાસ લેવાનું (Rhythmic breathing) થીખાય તો માનસિક શક્તિથી રોગ સારા કરવાનું (Mag-

ક્યાંથી કરીને શામે નાશ નહવત્તણા જીવન બરપૂર છે વિપ્લવ દોરો,
સુધે પ્રતિબિંબ તો શુદ્ધ અરિસે પટે તેમ નિર્મલ મને કષ્ટ ભરો.

ક્ષણિક લૌકિકમા રાત હી આપડે કેમ થારો પ્રભુ સ્વરૂપ જાણી,
સૂર્ય દર્શન કરી યાચ નહિ, જ્યા લગી ઘેરી પડે પડે આખ દાઢી,

netic Healing) પોતાના પ્રભાવ હાપ અમરથી સારા
કરવાનું બહુ જ સારી રીતે થઈ શકે છે

આ નિયમસર શ્વાસ લેવાની ક્રિયા કેવા નિયમથી શ્વાસ
લેવો એ જ્યારે નિયમસર લેવાની પદ્ધતિ મન ઊપર બરાબર
હસી આપોઆપ સમજાઈ જાય ત્યારે જ સહવિત છે.
જેઓને ગાયનના સૂર, તાલ વગેરેનું બરાબર જ્ઞાન હોય તે
આ બાબત સહેલાઈથી જાણી શકે મીઝાઓ લશ્કરની નિયમ-
સર Left (ડામે) Right (જમણા) એક, બે, ત્રણ
આર વગેરેના સોજરના ક્રમનું ધ્યાનમાં બેસી ગમુ હશે તે
પણ સમજી શકશે

યોગીઓ આ ગણતરી નિયમના અભ્યાસ પાડવા પોતાના
અંત કરણના ઘડકા (Beat) ઊપર આધાર રાખી ટેવ
પાડે છે અંત કરણના ધમકારા બધામાં એક સરખા નથી
હોતા તો પણ દરેક માણસના પોતાના અંત કરણના ધમ-
કારાનો ક્રમ નિયમ એક મરબો જ રહે છે તમારા પોતાના
અંત કરણના ધમકારાનો નિયમ શીખવા તમારી જમણા
હાથની ડાંડા પાસેની નાડીના ઉપર ડાબા હાથની આંગળી
પેચી રાખી તે નાડીના ધમકારાનો અંતર એક, બે ત્રણ,
આર એમ જાણી વચ્ચેનો અંતર કેટલો છે તે જાણી રહો
એમ વખતોવખત ગણવાથી તમારા મન ઉપર તો ધમકારા
વચ્ચેનો અંતર મનમાં બરાબર ઠસી જશે અને પછી તમે

ક્યાથી દર્શન તને યાચ હરિવર તણા ધમક સસારને ના વિસાર્યો,
દ્રૌપદી મુખ પ્રહાડ નારદ બની પ્રેમથી નાચને ના પુકાર્યો.

અંત આગેસ રહી જોર પગમાં નહિ કેમ એ ચંચ લાંબા કપારો ૧
દોડકું કે દલેસુ નહિ હાથમાં કેમ પેલે કિનારે જવારો ૧

નાડી ઉપર હાથ રાખ્યા વગર અનુમાને તે અંતર ૧-૨-૩-૪
જોમ ગણી જાણી શકશે.

શરૂઆતમાં દરેક માણસને અંદર શ્વાસ લેવાનું (In-
halation) આ નાડીના છ ધમકારાના અંતર જોટલાનું
છે. આ અંદર ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવાયી વધારી શકાય છે.

યોગીની શ્વાસ લેવાની નિયમસર રીત એ છે કે જોટલા
ધમકારામાં તે શ્વાસ અંદર લે છે તેથી અરધા ધમકારાની
સંખ્યાને રોકે છે ને તેટલા જ ધમકારાના અંતરમાં શ્વાસ
બહાર કાઢે છે. હાખલા તરીકે જો આઠ ધમકારા અંતરમાં
શ્વાસ અંદર લે તો ચાર ધમકારાના અંતર જોટલો તે શ્વામ
રોકી પછી પાછા આઠ ધમકારાના અંતર જોટલો વખત
શ્વામ બહાર કાઢવામાં (Exhalation) લે છે. પાછા
આઠ ધમકારાના અંતર જોટલો રોકી પંદર ધમકારાના
અંતર જોટલામાં અંદર શ્વાસ લે છે. આમ બહુ કાળજીથી
કેમ માલ્યા જ કરે છે.

આ નિયમસર શ્વાસ લેવાની રીત શીખી લેવી જોઈએ.
કેમકે તેનાથી આ સંજાથી કસરતો લીખવાનો મોટો આધાર છે.

૧ ટંદાર બેસો પણ સરીર કીડું રાખો. છાતી, કોઠ
અને માથું એક સીધી લીટીમાંજ રાખો. ખજાને જરા પછવાડા
તરફ ઢળતા ને હાથો યોગ્ય ઉપર જોર વમર રહેવા આપો.
આ સ્થિતિમાં સરીરનું વજન મોટે ભાગે પાંસળીઓ ઉપર

પુણ્ય ભક્તિ નહિ જ્ઞાન બેણી નહિ કેમ આનંદવનને પમારો ૧
વિન શ્વસારમાં દાખ છે દ્વારમાં કેમ આ જીવની સફળ યારો ૧

દેહને ઇચ્છતા દેહને શોષરો આત્મને ઈચ્છતા આત્મ શોને,
જગતના જીવદા ક્યાંથી જોઈ શકે સર્ગ અથવા અર્થ તત્ત્વ બોલે;

રહે છે, અને આ સ્થિતિ સહેલાઈથી ટકાવી રખાય છે.
યોગીઓએ નિશ્ચયથી જાણી લીધું છે કે જાતી આગળ
નીકળતી હોય અને પેટ બિપસેલું જરા ફૂલેલું હોય તો આ
નિયમસર શ્વાસ બરાબર લઈ જ શકાતા નથી. ત્યારબાદ:—

(૨) પ્રથમ ૭ ગણનાં સુધી (નાડીના ધનુષ્કારાનો
અંતર) શ્વાસ અંદર (Inhalation) લેયો.

(૩) પછી ત્રણ ધનુષ્કારાના અંતર ગણતો સુધી શ્વાસ
રોકો (Retention).

(૪) પછી બન્ને નસકારાં વાટે ૭ ગણનાં સુધી શ્વાસને
બહાર કાઢો. (Exhalation)

(૫) ફરી શ્વાસ લેતાં પહેલાં ત્રણ ગણનાં સુધી
શ્વાસ રોકો.

(૬) આ રીતથી તમે યાદી ન જાઓ ત્યાં સુધી
નિયમસર શ્વાસ લેવાનું, રોકવાનું, મૂકવાનું, વળી રોકી શ્વાસ
લેવાનું જારી રાખો.

(૭) જ્યારે તમારે તે ક્રિયા બંધ કરવી હોય ત્યારે
થાક બિતારવા નીચેની ક્રિયા, જે (Cleansing Breath)
ફેફસાને સાફ કરવાની, થાક બિતારવા ક્રિયાની કહેવાય છે, તે
કરો તે Cleansing Breath ફેફસાં સાફ કરવાની ક્રિયા.
(અ) એક મોટો શ્વાસ અંદર લેયો.

પંડના ભોગીને ક્યાંથી કમળ મળે ધૂળ ધોળનારને ક્યાંથી મેળી,
વિષય અધારમા લટકતા પથીને ક્યાંથી મજરો મહા આત્મજન્યેતિ.

નાત્ર આવી ચડ્યું મગકનાં મગકનાં મુક્તિ કરા મહા રાજાદારે,
ખજરદારી ખલાસી રાદા રાખવી નાખ જૂડે ન આવી કિનારે;

(ખ) થોડી સેકન્ડ રોકા.

(ક) જેમ શીશોડી વગાડતા હોય છે તેમ માલ ફલાવો
પણ મોઢું એક પે જેવડું ખુલ્લું રાખો અને તેમાંથી
ધીમે ધીમે પણ જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢો.

(ડ) પછી થોડી વાર ખમી ફરી તે પ્રમાણે શ્વાસ લેમૂક
કરો. આ પ્રમથે ૪ કે ૫ વાર કરશે એટલે થાક
ઊતરી જશે અને ફેફસાં સાફ થઈ તાજાં થઈ જશે.

થોડા રોજના મહાવરા પછી દેવ પાડવા પછી શ્વાસ
લેવા મૂકવાનો અંતર પંદર ધમકારા સુધીનો વધારી ચક્રી.
આજે અંતર વધારતા જાઓ, ત્યારે શ્વાસ કાળજી રાખો
કે શ્વાસ લેવા મૂકવા વચ્ચે શ્વાસ રોકવાનો અંતર તેનો
અરધો હોવો જોઈએ. એટલે જો લેવા-મૂકવામાં ૧૫ નાડીના
ધમકારાનો અંતર હોય તો વચ્ચે શ્વાસ રૂકવાનો વખત આઠ
નાડીના, ધમકારાની વચ્ચેના અંતર એટલો રહેવો જોઈએ.
આ શ્વાસ લેવા મૂકવાનો અંતર વધારવામાં વધારે પડતી
ઊનાવળ ન કરો. જેમ થાક વગર નિયમ જળવાય તે વધારે
અંતર કરતાં વધારે જરૂરું છે. જ્યારે તે નિયમની પૂરી
દેવ પડશે ત્યારે તેની ઝણઝણાટી આખા શરીરમાં જણારી
ને શરીર તાણું થઈ જશે. અત્યંત અંત ને ધીરજ રાખવાં
પડશે પણ એકવાર નિયમસર શ્વાસ લેવાની દેવથી જે આનંદ
અને સંતોષ મળશે તેથી તેનો બદલો પૂરેપૂરો મળી જશે.

મોઢું ફરતી ખરાબા પડ્યા પચ્યા પૂમતા વિપચના વમળ નીરે,
પડવિપુ ચાચીઆ આત્મધન મોતના હોડી હંકારવી ધીર ધીર.

પુણ્ય પરિપાકથી માનવી જીવન છે માનવી જીવન જીવી પ્રસાદી,
સર્વ તપતો રહે નીર નિર્જર વહે શું થયું માનવીએ પ્રમાદી ?

ચોગીઓ ધીરજ અને ખંતમાં એકા હોય છે, અને તેનાં પરિણામ કૃત્ય પણ તેવાં જ મીઠાં ને લાજકારક મેળવી શકે છે.

Prana Generating

પ્રાણ શરીરમાં દાખલ કરવાની અને આખા
શરીરમાં ફેલાવવાની રીત

પથારીમાં કે સપાટ જમીન ઉપર લોંબા પડી શરીર ઠીક મૂકી અને બન્ને હાથ જ્યાં સોઠર પ્લેક્સમાં છે ત્યાં મૂકી એટલે જઠરની ઉપર રાખી જ્યાંથી પાંસળીઓ છુટી પડવા માંડે છે, ત્યાં રાખી નિયમસર શ્વાસ લેવાનું કરો. જ્યારે શ્વાસ લે મૂક રોકવાનો નિયમ બરાબર જળવાયો એમ જણાય ત્યારે અંદર શ્વાસ લેતી વખત એવી ભાવના કરો, કમ્બા દર્શાવે કે જે અંદર હું શ્વાસ લઉં છું તે વખતે જે આખા જગતમાં પ્રાણ બરેલો છે, સર્વવ્યાપક છે, તેમાંથી મારા શરીરમાં તે જરૂર દાખલ થાય છે, અને તે જ્ઞાનતંત્રીઓ મારફત સોઠર પ્લેક્સમાં જમા એકઠો થાય છે. જ્યારે હું શ્વાસ બહાર કાઢું છું ત્યારે તે જમા થયેલો પ્રાણ આખા શરીરમાં દરેક અવયવમાં દરેક માંસના લોચામાં દરેક આંત્રમાં, દરેક જ્ઞાનતંત્રી લોહીવાહિની અને ધોરી નસો, બધામાં એક સરખો પ્રસરી જાય છે. પગનાં તળિયાંથી માંડી માથા સુધી એકસરખો પ્રસરી નવી તાકાત આપે છે. આ ભાવના ભાવતાં તે પ્રમાણે જો જ છે, એમ તમારાં મનમાં ચિત્ર

કર્મ કરતા જહું કીર્તિ વરતા જહું મનુર સ્મરણો બરી જગત ધારે,
ધર્મ ને સુત્રની ઉજળી પાખણી ઉઠવું આપણે અમર વારે.

શાસ્ત્ર અભ્યાસ કે સાધુ સંનિત વિના સુદ્ધિ થાતી નથી સત્વરાણી,
 ઇષ્ટના સ્વરૂપનું જ્ઞાન પાક્યા વિના દૃષ્ટિ થાતી નથી સમ વિશાળી;

ખડું કરતાં જાઓ. આ પ્રમાણે શાંત મનથી ભાવના
 કરવાની છે. તેમાં જોરથી ટુકમ કરવાનો નથી. મનમાં
 પૂર્ણ વિશ્વાસ, શ્રદ્ધાથી તેમ જને છે. તેની પશુ તમને પકડી
 ખાત્રી અને અનુભવ થશે જ.

આ કસરત-ચાલતંત્ર મગજશક્તિને પૂરતી તાકાદી આપે
 છે, અને આખું શરીર તાણું નવાં જોમવાળું, આનંદી
 અને છે. જ્યારે જ્યારે નાદિમત થવાયું હોય કે કોઈપણ
 કારણસર થાક લાગ્યો હોય તે વખતે આ કસરત ખડું જ
 ઉપયોગી છે.

Changing the Circulation

લોહીની ગતિનો અવાહુ ફેરવવાની રીત

પથારી કે સપાટ જમીન પર પડી શરીર ઢીલું મૂકી
 નિયમસર શ્વાસ લેવા શરૂ કર્યા પછી જીપરની માફક અંદર
 શ્વાસ લેતી વખતે ભાવના કરી પ્રાણ શરીરમાં દાખલ થયા
 પછી બહાર શ્વાસ મૂકતી વખતે એવી ભાવના શાંત ચિત્તથી
 કરવી કે જે શરીરના ભાગમાં પૂરતું લોહી મોકલતું હોય,
 જેમકે પગ ઠંડા હોય અથવા મથામાં દુખાવો હોય તે
 વખતે પગ તરફ લોહીનો વેગ વધ્યો છે ને પગ ગરમ થવા
 લાગ્યા છે. આ ગરમ થયા એમ શાંત ચિત્તથી ભાવના
 લાવશો, એટલે ખરેખર ત્યાં લોહી જતું જેમ અનુભવશો
 તેમ પગ ગરમ પણ થતા અનુભવશો. આ પ્રમાણે જે જે

ધર્મ લખ્યા વિના સત્ય સમજ્યા વિના ગ્રુષ્ટ દિયા કરે અધમદા,
 હું કર એકલું યોગ્ય ને સરસ છે એમ માની મરે મોઢ બંદા.

માનસરમાં પડ્યાં ઘોલી મોંમાં મૂક્યાં હંસલા ચોધી તે નિત્ય ચરતા,
તેમ સચરાચરે પરમ ન્યોતિ વરે યોગીઓ માત્ર પ્રત્યક્ષ કરતા;

ભાગમાં લોહી વધારે મહોંચાડવાની જરૂર હોય ત્યાં ત્યાં
ઊપર પ્રમાણે વર્તવાથી ત્યાં ત્યાં લોહી મોકલી શકશે.

નિયમસર શ્વાસ લઈ પ્રાણ એકઠો કરી પ્રાણ ન્યાં ન્યાં
મોકલવાની ટેવ પડ્યા પછી તેની પાસેથી ધારેલું કામ જરૂર
મેળવી શકશે.

Reoharging

શરીરમાં માથું ભરી સાચવી રાખવાની રીત

શરીરમાં ભવિષ્ય માટે પ્રાણનો સંઘ્રદ્ધ ભરી રાખવાની
વૃત્તિ હોય તો ઊપર મુજબ પધારી કે જમીન ઊપર પડી
શ્વાસ નિયમસર લઈ બંને પમ એક બીજાને અડે તેમ
લગભગ રાખી તથા હાથની આંગળીઓના ડાખલા કરી
સ્વસ્થ પેઠ ઊપર રાખી એટલે એવી મોકલણ રાખો કે
શરીરમાં આવતો પ્રાણ કોઈ હેડેથી બહાર ન નીકળી જતાં
અંદર જ રહે, તેમ કરી નિયમસર શ્વાસ લ્યો ને અંદર
શ્વાસ લેતી વેળા પ્રાણ શરીરમાં દાખલ થઈ સંઘ્રદાય છે,
એવી ભાવના કરતા રહો.

Brain Stimulation

મગજને તાલુ કરવું; વધારે શક્તિ આપવાની રીત

શુદ્ધ સાત્ત્વિક વિચાર, શુદ્ધ સાત્ત્વિક બુદ્ધિ, સમજ
પેદા કરવા અને કાલમ રહેવા મગજને માટે નીચેની કસરત
કેળવણી બહુ જ ઉપયોગી યોગીઓને અનુમત્તથી જણાઈ છે.

પાંચરો પુંજમા હેમ હીરા પડ્યા નહીં લેશે કવેરી ત્વરાથી,
તેમ તત્ત્વજ્ઞ પિંચાળશે આત્મને પ્રકૃતિ ભૂત સંપાદનાથી.

ધુવ્ય પરિભાષથી સંતમન સંપંદે તેથી વિવેકનો દીપ પ્રગટે,
સત્ય સમભય છે પાપ કાય થાય છે દુષ્ટ વિચાર આચાર અટકે;

મગજ, શુદ્ધ, સંત, નિર્મળું રાખવા અને પરિણામે
જ્ઞાનતાંત્રુ સર્વ તેવા રાખવા. ખાસ જોએને મગજનું કામ
બહુ જ કરવું પડતું હોય તેને પોતાનું કામ શુદ્ધ રીતે કરવા
અને તેમ મગજનો બહુ કામને અંતે થાક ઊભારવા પણ
એ બહુ જ ઉપયોગી જણાઈ છે.

સીધા દરાર બેસો, કરોડને બરાબર સીધી રાખો ને આંખ
ખુલી સામે રાખો અને હાથને ગોઠવું નીચેના પમના ભાગ
ઉપર સ્વસ્થ રહે તેમ દીધા રહેવા આપો. પછી આગળ
જણાવ્યા પ્રમાણે નિયમસર શ્વાસ લેવાની ક્રિયા કરો. 'ફર
એટલો કે બન્ને નસોકારામાંથી એકી દારે શ્વાસ લેવાને
બદલે યોગીઓની પ્રાણાયામની રીતે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા કરો.

પ્રાણાયામની રીત

ઉપર પ્રમાણે સ્વસ્થ બેસી જમણા હાથના અંગૂઠાથી
જમણા નાકનું ફેરણું દવાવી નાકનાં ડાઘાં ફેરણાથી જરા
શ્વાસ બહાર કાઢી (Exhale કરી) પછી તે ડાહ્યું ફેરણું
ડાઘા હાથની અનામિકા (2nd Finger) અને વચ્ચી
(Middle Finger) થી દવાવી જમણાં ફેરણાંથી અંદર
શ્વાસ લ્યો. (Inhalation) પછી નાકનાં બન્ને ફેરણાં
આંગળાથી બંધ કરી શ્વાસ થોડીવાર રોકો ને પછી ડાઘાં
ફેરણાંથી તે બહાર કાઢો. અંદર બહાર કાઢવાનો તથા
રોકવાનો સમય આગળ કહેવાઈ ગયો છે તે પણ ફરી

સત ચાલવાથી દૃઢ ઉન્નત અને દૃઢ ઉન્નતવિના જ્ઞાનનાં વિ,
જેમ વસ્તુમાધને રૂપનું જ્ઞાન ના જ્ઞાન વિના નહિ મુક્તિ આરે.

સંત ભવસાગરે લીધે દાંડી સમા ભવનનીકા તણા મૂવનારા,
સંત ચેતન ભર્યાં તીર્થસેવો મહા પૂજ તે પાર ઉતારનારા;

ધ્યાન ખેંચું છું કે બહાર કાઢવાના ને અંદર કાઢવાનો
સમય એક સરખો (એટલે નાડીના ધનકાગ વ્યાકાન અંતર
જેટલો બોલામાં બોલો ને ૧૫ પંદર ધનકાગના અંતર
જેટલો બને તો વધારે સાફ) રાખવો ને અંદર ફેરવાનો
સમય તેથી અરધો રાખવો. આ પ્રમાણે કર્યા પછી ડાણું
ફેરવું બધે રાખી જમણા ફેરણાથી સ્વામ બહાર કાઢી
હાથા ફેરણાથી સ્વાસ અંદર લેવો, ને પછી બન્ને ફેરણાં
બધે રાખી વ્યામળના જેટલો સમય સ્વાસ રોકી જમણા
ફેરણાથી સ્વાસ પાછો ખૂંચવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો,
તેવા બને તો ત્રણ પ્રાણાયામ તો અવશ્ય કરવા. સમય હોય
ને વધારે બને તો તેટલો વધારે ફાયદો છે પણ નિયમ
કાયમ સચવાય તેટલા જ કરવા. એક રોજ વધારે અને
બીજે રોજ બોલ કરવામાં તેટલો ફાયદો મળતો જ નથી.
બંને ત્રણ જ કરવા પણ નિયમિત રીતે, નિયમિત વખતે,
બનતા સુધી સુચંદિત અગાઉ બે ઘડી પહેલાં કરવા અને
તે શુદ્ધ હવા આવતી હોય તે સ્થળમાં શાંત બેસી, ' શુવન
શક્તિ પ્રાણ દાખલ થાય છે; શરીરમાં એક સરખી પ્રસરે
છે, ' એવી ભાવના સાથે જ પ્રાણાયામ કરવા.

આવી રીતે શાંત ભાવના સાથે પ્રાણાયામ નિયમસર
કરનારને ખાતરી જ થતી જશે કે તેનાં ઉત્સાહ, ધીરજ,
શાંતિ દરદરેથી વધનાં જ રહે છે. આ પ્રાણાયામ કરતી
વખતે વિશેષ એમ ભાવના કરતા જ રહેતી જોઈએ કે આ

શુવન મહાપર સમ નમ્ર નીચા વળી મલુર અમૃત ફળો આવનારા,
સત સાનૈ નિજ સ્વરૂપમા ઠોકતા દિગ્ગ્ જ્યેષ્ઠિ તણા તે ગભારા.

એક આકાશમાં આપણે સૌ જગ્યા કાંઈ સૂરજ સારા કાંઈ તારા
એક મૂળથી વહ્યાં હતાં સૌ આપણે કાંઈ મીઠાં અને કાંઈ ખારાં;

પ્રાણાયામથી પ્રાણ-જીવનશક્તિ મારાં દાડકેદાડકાંમાં આખા
શરીરના દરેક ભાગમાં, જનનેદ્રિય સુદર્શિત સર્વ ભાગમાં
એકસરખી જ પ્રસરે છે. ઉપરાંત અને તો દરેક ભાગનાં
નામ સહ કપાળ, માથાની યોધરી, મગજ, સોજર ખેલસ,
ફાંટી વગેરે દરેક ભાગમાં એકસરખો પ્રાણ બરાબર પ્રસર્યો
છે એવી ભાવના કરવાથી બમણો લાભ થાય છે.

પ્રથમ દરજ્જે આ વાત દસવા જેવી, ઊઠાવવા જેવી
વહેમી જ લાગશે પણ જેમ જેમ તેનો જેને શક્તિ મળતી
અનુભવ થયો જશે તેને તેની પક્ષી ખાત્રી જ થશે. હરી
જુઓ ને પક્ષી અભિપ્રાય દર્શાવે. તો વાંચનાર ! તમારા
બધાની ચોક્કસ ખાત્રી જ થશે કે આ પ્રમાણે શરીરમાં
પ્રાણ જીવનશક્તિ રોજરોજ વધતી જ રહે છે.

આ પ્રાણાયામ પૂરો થયા પછી જરા થાક જેવું જણાય
તો ફક્ત સાફ કરવાની ક્રિયા શ્વાસ નાકથી સહ મોઢાને
સીસોટી વગાડવા જેટલું નાનું કાંટું રાખી શ્વાસ બહાર
ઠાંઠવાની યુક્તિ આગળ ખતાવાઈ છે તે મુજબ કરવા દરજ્જા
નથી. જો કે તેમ કરવા ભાગ્યે જ જરૂર પડે છે પણ થાક
લાગે તો આ પ્રમાણે કરવાથી તાજગી આવી જાય છે.



એક માળાખના લાંકુડા છે બધા તો પક્ષી રાખી શું જુદાઈ ?
સર્વ સંગે રહી મિત્ર રંગે વહી એક દરિયે જ નહું સમાઈ.

પ્રકરણ ૨૨ મું

Science of Relaxation

શરીર ઢીલું રાખવાની રીત

જી/રીર ઢીલું રાખવાની ક્રિયાને શોળીઆએ બહુ જ મહત્ત્વ આપ્યું છે, અને હાલોગની ક્રિયાનો તે એક ઉપયોગી ભાગ જ ગણ્યો છે.

પ્રથમ દર્જને શરીરને ઢીલું કેમ રાખવું, આરામ કેમ આપવો, એ વિશે સૂચના અપાય એ હસરા જેવું લાગશે કેમકે તે તો દરેક માણસ ગણ્યો જ હોય, સમજતો જ હોય છે; અને સામાન્ય રીતે એ ખરૂં પણ છે, કેમકે નાના બચ્ચાં પોતાથી તે બરાબર જાણે સમજે છે. પણ જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ કૃત્રિમ બાદતો એવી પામતા જમ્યે છિયે કે જે બચ્ચાં બરાબર સમજે છે જાણે છે, તે આપણે જાણી ગયા હોયએ છિયે. આ ખાસ પામ્યાત્યો અને પામ્યાત્યોની ફેળવણી, સંસર્ગમાં રહેનારા પૂર્વવાસીઓ આપણે પણ જાણી જ ગયા છિયે અને પરિણામે આજે જ્યાં જોઈએ, ત્યાં મગજની નબળાઈનાં, કમચકિતતાં, મર્યા વાંકે જીવનનાં, જીવન છતાં તાણી કાઢેલા, નમ્રતાં

આપને કામ ને આપણું શું જોઈ હરણું રે'ણું આ જગત માણે,
વિવિધ દિશાવળા પંથીઓ આપને આવી બેઠા મળ્યા ધર્મશાણે;

શ્રી અને પુરુષો નજરે આવે છે અને આપણું અચાનક
દાંકના, કળિકાળનો, પાંચમા આરાનો, દોષ દર્શ બિહારો સંતોષ
માની ઉદ્ભવને ફર કરી ખંતને દેશનિકાલ આપી પ્રારબ્ધવાદી
બનિયે છિયે. આ સ્થિતિમાંથી માત્ર યોગીઓ દલુ બચ્યા
છે અને તે આપણું ધ્યાન બેચે છે. જે ચેતશે તેને લાભ છે.

અનુભવને અતિ સારા વૃક્ષ દાકતરો, વૈદ્યો, દર્દીઓ
જ્યારે આ એટલે શરીર દીધું કેમ રાખવું તે બાબત બિપર
ધ્યાન બેચે છે ત્યારે સાધારણ જનસમૂહ તો એકમાત્ર
રહ્યો પણ સમજી જીવાન વૈદ્ય, દર્દીઓ, દાકતરો તેને જૂના
કાસમાં ગણી હતી કાઢે છે ત્યારે તેવાની ક્યા આવે છે ને
જૂની કહેણી “શીપળ પાન ખરંતા, દમતાં કૂંપણિયાં; અમ
વીતી તમ વીતશે ધીરાં બાપલિયાં”નો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય
છે અને આજના જીવાનને વૃક્ષ થયે તે જ સાંભળવું રહે છે;
આનું નામ જ દુનિયાં.”

આ શરીરને દીધું રાખી આરામ દેવાની કુદરતી રીત
- જૂની જગને પરિણામે મગજની નબળાઈના રોગ થયા જ
વધી પડ્યા છે.

સુસ્ત રહેવું અને આરામ લેવા શરીર દીધું રાખવું
એ બન્ને તફાવત જુદી વાત છે. જેઓ શરીર દીધું રાખી
આરામ લઈ શકે છે તેઓ તો બહુ આગ્રહ ને ચંચળ
હોય છે અને તે તો નકામી શક્તિ જવા દેતા જ નથી અને
દમેદાં ઉઘોગી, ખંતીયા જ રહે છે.

ખાઈ પોરો અહિં બે ધડી આપણે જીવવાના બધા વિવિધ સ્થાને,
તો પણ બધાઓ એક જીવ લઈ કેમ નસરાજ કરવા પિતાને ?

પૂર્વમાં ઠીકતું તેજ રશિશાળનું કમર હમણું અને કુમર રાત્રી,
એકને ને અમી અન્યને એ તે એમ પ્રકૃતિ તણા એક ને બીજા;

હવે આ શરીરને દીધું રાખવું એટલે થ અને તેના
ભાવાર્થ શો છે, તે બરાબર મમજી લખ્યે તે બરાબર
મમજી તથા બીજી રીત એટલે શરીર તમ એટલે શુ ?
(Contraction) તેના વિચાર કરિયે જ્યારે આપણે
કોઈ કામ કરવા માટે કોઈપણ માસના લોચાને તમ કરવો
હોય ત્યારે મમજીમાંથી આપણે તેને શક્તિ આપવા તમ
કરવા પ્રાથમે મોઢલી સદેશો મોકલિયે છિયે, કે તંગ થા !
અને પરિણામે તે માંમનો લોચો તમ થઈ આપણું કામ
ખજાવે છે આ પ્રાથમિક શક્તિ આપનારી શક્તિનું માન્યતા
ત્યાં પહેલે છે જેથી તે માસના લોચા સાંકડા તંગ થઈ
અવધવને થવાવે છે જેમકે આપણે ખડિયામાં કવમ બોળવી
હોય ત્યારે તે પ્રયત્ન, વચર ખમર પડે મમજીને જણાવિયે
છિયે એટલે જમણા દાથના માસના જરૂર પડતા લોચા
તરફ પ્રાથમે મમજી મોકલી હાથ આગળી મથાના લોચાને
ખમર પહોંચાડે એટલે તે સકોચાર્થ કવમ ખડિયામાં
બોળવા મોકલે છે અને પાછી તે ને કામજમા લખવું હોય
તે તરફ જવા સૂચના કરે છે આ પ્રમણે દરેક કૃત
જાણતા અજાણતા મમજીને સદેશો મોકલી માસના લોચાને
તમ કરી કામ લેવાય છે આપણા જાણનામાંના કૃત્ય
કરવાને પ્રેરણા બુદ્ધિને આપણે સદેશો પહોંચાડિયે છિયે
જેથી તે મમજીને સદેશો પહોંચાડી તે તમક મમજી પ્રાથમે
તુરત મોકલે છે ને કાર્યો અમલદાર—આપણી જાણ મમર

એક વસ્તુ ગમે શું કની સર્વને ? એકનું કયન નહિ સર્વ માને,
વિવિધ પ્રકૃતિ તણો રાજુ મેજો નહિ કોણુ ગિય વાય છે સર્વ સ્થાને ?

વિવિધ નદીઓ બેસે વિવિધ રસ્તે વહે સર્વ તે સિંદુમાં જઈ સમાશે
તેમ જાતિ બેસે વિવિધ મત ધારતી આખરે સર્વ પ્રભુ પાસે જશે;

વખર પોતાની મેજે થાય છે તે પ્રેરણા શુદ્ધિ આપણા કુશળતા
કે ખમર પદોંચાડવાની રાહ જોયા વખર પોતાથી જ તે
કાર્ય કરે છે. પણ એટલું તો મોક્ષમ કે કાર્ય વખતે પ્રાણ-
શક્તિનો વ્યય તો થાય છે જ. સાધારણ રીતે આપણી
દેવના ઉપરાંત જો કાર્ય થાય છે તો પ્રાણના વપરાશથી
શક્તિ ખરચવાથી નમજાઈ આવે જ છે.

આ ઉપરાંત જ્યારે આપણા હમેશના ક્રમ ઉપરાંત
જ્યારે નવું કામ કરવું પડે ત્યારે વધારે પડતો પ્રાણ
ખરચના થાક લાગે છે. આ થાક જતાવે છે કે હમેશના
ક્રમ કરતાં શુદ્ધ ને વધારે પડતું કાર્ય થયું તેને અતિ પ્રાણ-
શક્તિ વધારે પડતી ખરચાઈ તેથી થોડા આરામની જરૂર
છે. એમજ થાક સૂચવે છે અને એ સાધારણ થાકને
આપણે ન ગણીશો ને થાક લાગ્યાનું જાણા છતાં તે કામ
કર્ષ કરીએ તો પછી નમજાઈ વધારે પડતી આવી રોમ
ચેન થાય, તેમાં આપણે પોતાનો જ દેવ છે

અત્યાર સૂધી આપણાં શરીરનાં કામ થતા કેમ પ્રાણ
મગજમાંથી મોકલાય છે, કેમ તેનો વ્યય થાય છે ને તેથી
કેમ થાક લાગે છે તે વિગેજ કહ્યું છે. આ સિવાય માંમના
લોચાને પ્રાણ મોકલી તેનો કેમ વ્યય થાય છે, તે આપણી
જાણ જાદાર છે. આ જાણનો ખ્યાલ આપના સહેરીઓ જે
રીતે નજી પુણા વખર કારણે મૂકી આપના જાય છે ને તેથી

ફરતે જાગતી સામ્યતા ગોડતા વ્યક્તિ કે વસ્તુની વિવિધતામાં,
તો પછી ભેદ કયા રાખવો માનવી કે અધ્યાત્મી એ દૃષ્ટિ જણાયા.

વિવેક પ્રકૃતિ ધરી જીવન જાણો વહે વિવિધ જીવન તણા દેતુ માના, કળી શકે માનવી ક્યાથી અકષણ તે વિશ્વ સમ્રાટ સંકેત જાના;

જે ફોગટ પાણી ટપકી બ્યથ જાય છે, તે સમજવાથી બરાબર સમજશે. આ પ્રમાણે આપણે પણ અણસમજતાં મગજમાંથી પ્રાણ શક્તિ બાદ કરતા જ રહીએ છીએ અને તેનેજ લાંબને આપણને કારણ ન સમજાય પણ થાક લાગ્યા જ કરે છે. આ પ્રમાણે મગજથી માંડી આખા શરીરમાંથી પ્રાણનો વ્યય થયા કરે છે.

તમેને કદાચ માનસશાસ્ત્રનો (Psychology) પણ થોડો અનુભવ હશે તો જાણના હશે કે ' વિચાર-કૃત્યનું રૂપ હો છે.' એટલે જે કામ કે કૃત્ય કરવું હોય તે બાબત પ્રથમ વિચાર ઉદ્ભવે છે તે પછી જ કાર્ય થાય છે તેમ આપણે ક્રેડલાએક વિચારને રાકી તે પ્રમાણે કામ નથી કરતા એટલે તે વિચારને દબાવી પણ રાખીએ છીએ. જેમકે, આપણે ગુસ્સે થઈ કોઈકને મારવા ઇચ્છીએ છીએ અને કાર્મિસ મારવાનો વિચાર અમલમાં ન મેળવતાં મારતાં અટકી પણ જઈએ છીએ. અરે હાથ ઊઠામી તેની નજીક પણ પહોંચીએ છીએ એટલામાં મગજમાંથી તેમ ન કરવા સૂચના મળતાં મારતાં અટકી જઈએ છીએ આ પરસ્પર વિરુદ્ધ વિચાર મારવાનો ને મારતાં અટકવાનો એવા તત્કાલિક આવે છે કે જો કે મારતાં અટકી જઈએ છીએ પણ માગવા બિનામેસો હાથ અરે વખતે આપણું શરીર કમ્પી ફૂંછ બેઠે છે. આ પ્રાણનો, શક્તિનો નકામો વ્યય દેખાય છે-સમજાય છે આ જ સિદ્ધાંતને લાંબાવતાં સમજી શકાય છે કે એવા ધણા પ્રસંગો બને છે

કોઈ જાને રહે કોઈ કમો વહે કોઈ મન હચ્છતા બક્તિ કેટો, પથ એક જ પડે કેમ પ્રિય સર્વને ન્યાય થયો પ્રકૃતિ રાંધુ મેજો.

પ મ બૂદા બચે ક્યેય તો એક જ ક્યેયમાંથી છૂટી શાંતિ વરતી,
વિવિધ બધુ તીરથી નીર નદીનું મળે તો પછી ખેટી તકરાર કરવી ?

જેમાં આ પ્રમાણે પ્રાણુનો વ્યય થયા જ કરે છે, અને
પરિણામે મગજની નળજાઈની ફરિયાદ થયા જ કરે છે.

કેટલાએક જલદી ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવના, જલદી
ગુસ્સે થાય તેવા સ્વભાવવાળા આજ કારણથી પોતાના જાન-
તંતુઓને તેની સ્થિતિમાં રાખના તેના માંસના સોચા પશુ
કુદરતી સ્વસ્થ હીની સ્થિતિમાં ન રહેતાં તંગ અને સંકોચાયેલા
રહે છે અને તે રીતે પ્રાણ-શક્તિનો નકામો વ્યય થયા જ
કરે છે. તેથી બિલકુલ જોએ શાંત સ્વભાવના મૂળથી જ છે
અથવા શાંત સ્વસ્થ રહેવા શીખ્યા છે તેઓનાં મન શાંત
સ્વસ્થ રહે છે. તેના બિપર કોઈવાર ઉશ્કેરાવા જોવા પ્રસંગ
બને તો પણ તદ્દન શાંત રહે છે. તેથી તેનામાં નકામો પ્રાણ
વ્યય થવા સંભવ જ નથી. એટલે તેઓ પોતાના મનને
પૂરતું કાળમાં રાખી તેને ક્યમળમાં રાખી શકે છે અને મનના
શુદ્ધામ થતા નથી.

એક વાર ઉશ્કેરાવાના સ્વભાવને તાબે થયા તો ધીમે
ધીમે તેની ટેવ પડી જાય છે, અને પછી તેવા અને તે પ્રાણુનો
નકામો વ્યય થાય છે, અને તેમના જ્ઞાનતંતુ, માંસના સોચા
દંમેશાં તંગ અને સંકોચાયેલા રહેતાં દંમેશાં દુઃખી ને
શક્તિહીન રહે છે. આ બગાળર સમજ્યા તમારી પણ તેવી
સ્થિતિ થાય છે તેનું જ્ઞાન કરતાં બગાળર સમજશે. તમારે
ધેર કોઈ આવવાનું હોય તેની રાહ જોતાં બહુ આતુર બનતાં

સુદૃઢ રાખવી વિવિધ મનઝેદ છે એક કરનાર નહિ કોઈ જલદ
બેઠને ઉઠતો સ્નેહ નિભાવતો એજ સજ્જન અને એજ રાણી.

સર્વ સાથે મળી ચાલતું મ્હાલતું સર્કર પથ્થરમાં જેમ બળતી,
બાવના લાવીએ અંતરે આપણે તેવી સિદ્ધિ અદોનિરા કૃતી;

ધરની શેરીનાં નાકાં આગળ કે ધરની બારી આગળ મે.ટું,
શરીર રાખી શરીરને વખતોવખત નમાવી, આગળ પાછળ
જોઈ, કેટલા આતુર બની તે વખતે નકામો પ્રાણનો વ્યય
કરો છો ? તેમ તમે ગામ જતા હો તે ગામ જવા પહોંચવા
એટલી બધી આતુરતા રાખના જણાએ છો કે રેલ કે જે
વાહનમાં હો ત્યાં સ્વસ્થ ન બેસતાં બિચા નીચા યાદ શરીરને
ગામ તરફ આગળ ધસાવી અને જાણે તેની ગતિને વધારતા
હો એવી આતુરતાથી પ્રાણશક્તિનો કેટલો વ્યય કરો છો ?
શું તેમ કરવાથી કોઈ રાહનની ગતિ વધે છે કે તે ગામ
વહેણ આવે છે ? ના, તેમ તો બનતું જ નથી તો નાહક
તમારી શક્તિ અતિ આતુરતામાં વ્યય કરો છો કે કેમ તે
વિચારો તે બરાબર સમજાય તો તેરી રીતે શક્તિ વ્યય ન
કરવાનો નિશ્ચય કરી શાંત રહેવા ટેવ પાડો. કેટલીએકવાર
ધણાએ કાંઈ પ્રયોજન વગર ટેબલ બેચર કે બીજે આંગળાથી
ટકારા મારી હાથ પગ હલાવી મૂકીએ વાળી બિચાડી, ચાલતાં
ફોગટ લાકડી હલાવી વગેરે એવી હજાર રીતે પ્રાણનો વ્યય
કરે છે.

આ પ્રમાણે આ રીતે આપણે વગર સમજે શીતંતુ
બને માંસના લોચાનો વ્યય કરિયે છિયે. તે સમજવા પછી
હવે આપણે શરીર ઢીલું રાખવાના વિષય તરફ વળિયે.

. શરીર ઢીલું રાખવાથી પ્રાણનો ફોગટ વ્યય થતાં અટકે

સર્વમાં શામજો એક બચાવી રહ્યો તો પછી કરવી કોની ખુરાઈ ?
સર્વ સિક્કા મહિં છાપ સરકારની કોઈ પૈસો અને કોઈ પાકું

દુઃખ દુઃખે નહિ દોષી આ જગતમાં સર્વ મુખ માનવું, ના દુર્ગતો,
પિંડ બ્રહ્માડમાં દષ્ટિ સમ રાખીને રાખવો સી રચને રમેદ દાવો;

છે. હમેશાં શરીરની કુદરતી ફરતે બળવના રહેવામાં પ્રાણનો
વ્યય ચોવીરો કલાકે થયા જ કરે છે પણ તે અનિવાર્ય અને
જરૂરનો છે. પણ આ બ્યવ પણ જે જ્ઞાનતાંતુ અને માંસના
રનાયુને તમ કરના વપરાય તેના પ્રમાણમાં જૂજ છે. જ્યારે
જ્ઞાનતાંતુ અને માંસના રનાયુ ઢીના રહે છે ત્યારે આ નકામો
પ્રાણનો બ્યવ થતો અટકે છે, ને તેટલો પ્રાણનો સંચય થાય છે.

આ શરીરને ઢીકું રાખવાની શક્તિ નાનાં છોકરાંઓમાં
અને પ્રાણીમાનમાં ખાસ જળવાય છે. મોટી ઉમરના કેટલા-
એકમાં પણ હોય છે, અને તેવાઓમાં તાકાત, સદનશક્તિ,
ગીછગની જીવનશક્તિ, આનંદ તેમનામાં તમે જોઇ અનુભવી
પણ શકો છો. જે માણસ સુસ્ત પડ્યો રહે તેમાં તેવું કંઈ
ન જુઓ. તે તો બિચટો કામ કરવા કંટાળો ખાનારો તે
પ્રાણ શક્તિનો દુરુપયોગ કરી તેને પણ જડ કરનારો છે.
જ્યારે શરીર ઢીકું સમજથી રાખનાર ઉત્સાહી છે, ને જ્યારે
જ્યારે જે જે કામ હાથમાં લે તે પૂરા ઉત્સાહથી ધીરજ
સાથે પૂરું કરે છે. તેમ તે તે કામ કરવામાં પણ જરૂર પડતી
જોઇતી પ્રાણશક્તિનો જ ઉપયોગ કરે છે. જોટકું કામ તે જ
પ્રમાણમાં પ્રાણશક્તિ વાપરે છે. વધારે પડતો બ્યવ કરતો જ
નથી. એ તો તમારો અનુભવ હશે જ કે કેટલાએક ખર્ચ
કામ કરવાને બદલે દેખાવ આડબાર ડોળા કરી કેટલો સમય
તે પ્રાણ ખરચે છે ને પરિણામે કામ થતું નથી. આ પણ
શક્તિનો નકામો બ્યવ જ છે.

કોષને જીવો સાતિ સમતા વડે દુષ્ટને જીવો સાધુતાથી,
પ્રાણને દાનથી ભૂકને સત્યથી વેરીને જીવો મિત્રતાથી.

માનવી દેહ કુદરેત મેદાનમાં ધર્મ વિધર્મના સુધ્ધ નત્રો,
ધર્મનો સાથ ભુલિ દલિકેશ છે ધર્મ તો છેવટે વિનય પામે;

પૂર્વવાસીઓના ગુરુઓ પણ પુસ્તકો વંચાવી વધારે
પડતો પ્રાણ્ય શક્તિનો વ્યય ન કરાવી બનતાં સુધી સારરૂપ
મોડેથી જ શીખવે છે ને કુદરતના દાખલા દર્શાવે બતાવી
થોડી પ્રાણ્યશક્તિના વ્યયમાં વધારે સાફ જ્ઞાન આપે છે.
જ્યારે શરીર ઢીલું રાખવાનું શીખવવું હોય ત્યારે બિલાડી
અને તેવી જાતનાં પ્રાણીની કુદરતી ટેવો નજરે દેખાડી તેમ
કરવા સમજાવે છે. તમે કાંઈવાર બિલાડીને શાંત શરીર ઢીલું
રાખેલી પડેલી જોઈ છે ? તેમ જંદરના દર આગળ જરા
છેડી ગૂંચળુંવાળી આંખ અરધી મીચી, બંધતી હોય તેવો
ડોળ કરી બેઠી હોય તેનું બારીકાથી અવલોકન કર્યું છે ?
જો અવલોકન કર્યું કરો તો તમે જાણતા હશો કે તે સુસ્ત
પડી નથી પણ શરીર ઢીલું રાખી ચેતતી તત્પર થઈ બેઠી
છે. જો બેઠે જરા દર બહાર દેખાયો કે તે ચેતે, તે
અમાઉ ઝડપથી દૂર કરી એકદમ તેને પકડી પાડે છે. આ
બધો વખત તે ચેતતી બેઠી હતી. પણ શરીર તદ્દન ઢીલું
મૂડી જરૂર પડ્યે પ્રાણ્ય એકદમ વીજળીની પેઠે ઉપયોગમાં
લેવાય એ હેતુથી શાંત-ઢીલી ચેતતી બેઠી હતી.

આવા દાખલા નજરે બતાવી યોગીઓ પોતાના શિષ્યોને
શરીર ઢીલું રાખવાનું શીખવી, શાંત રહી પ્રાણ્ય સંમદવાની
યુક્તિ હેતુઓ સમજાવે છે ને પુસ્તકોમાં ગોખી મોડે કરેલી
યાદ રાખવાના કરતાં આવા પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી શીખવનાર

ધર્મ ધરણી ધરે ધર્મ લઈમી વરે ધર્મથી સ્થાપના બ્યેતમ તારા,
ધર્મની કામચેતુ નહિ વહકતી દૂકની સુખની અમર ધારા.

ધર્મ નદિ શબ્દ કે સપ્રધાયે નદિ ધર્મ નદિ પણ કે અપ કેરી,
ઈશ સાથે મદા જીવને બાધતો ધર્મ અજ્ઞાનનો બધા હરી;

અને શીખનાર જન્મેના પ્રાણનો જોછો બધા માય છે અને
વધારે સારું જ્ઞાન મળે છે.

આ શરીર કીધું રાખવાની કળા શીખી લ્યો. એટલે
શાંત ધૈર્યવાન જાગતાં તમારાં કામ થોડી પ્રાણ સકિતના
બમથી વધારે સારાં કરી તદુચ્ચ સુખી રહેશો; એટલુંજ
તદો પણ તમારી નામના પણ નીકળી આપત કરી પુરુષો
ગણવા બાબતમાં થરો.

આવતા પ્રકરણમાં શરીરને કેમ કીધું રાખી શકાય તે
સંબંધી થોડી સૂચનાની સમજ આપવામાં આવશે.



ધર્મ નદિ ચાતુરી વાળી વિદ્યામની ધર્મ અનુભૂતિ છે દૃઢમૂર્તિ.
ધર્મ જીવન કલા ધર્મ જીવન પ્રભા ધર્મ આત્મીય છે આત્મ મુક્તિ.

પ્રકરણ ૨૩ મું

શરીર ઢીલું રાખવાના નિયમો

વિચારો કૃત્યના રૂપમાં અદ્વિતીય છે અને કૃત્યોની મન ઉપર પૂરતી અસર છે આ બન્ને સત્ય હકીકત બરાબર સમજી રાખવી જોઈએ. વિચારની કૃત્ય ઉપર અને કૃત્યની મન ઉપર અસર છે. એ બરાબર ન જુલાય તેવી રીતે કસી જાય એમ થવું જોઈએ. મનની શરીર ઉપર બહુ અસર છે, એ તો સાધારણ રીતે સહુ સમજે છે; પણ શરીર તેનાં આચરણો જેસવા ઊઠવા વગેરેની રીતોની મન ઉપર એટલી જ અસર છે, એ પણ જુલાવું જોઈતું નથી. શરીર ઢીલું રાખવાની ક્રિયા સમજવા આ બે સત્ય ખાસ માટે રાખવાં જોઈએ.

આ પ્રમાણે માંસના લોચા તગ રાખવા એટલે સંકોચવાની ટેવ કેટલીએક વખત મનના કારણથી શરીરને પડે છે અને કેટલીએક વખત તેથી ઊલટું શરીરની તંગ રાખવાની ટેવને લીધે મનની તેથી સ્થિતિ બને છે. દાખલા તરીકે જ્યારે વાત વાતમાં શુરસે થવા મનની ટેવ હોય ત્યારે શરીરને મૂડી બીસવાની, કપડાં ભરા ચડાવવાની, હોડ

ધર્મ આધાર છે સર્વ પ્રાણી તથા સદ્ગુણ વિશ્વ આ ધર્મ દેરે,
ધર્મ ત્યા વિનય છે ત્યાજ્ય ધર્મીયરે પ્રેમ ને શ્રેયમા ધર્મ દેરે;

પીમવાની દેવ પડે છે; ને જ્યારે મૂડી બીસવાની કે તેવી
દેવ શરીરને હોય છે ત્યારે મન વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જવા
શીખે છે એટલે જન્મેની એકચીજ બાપર અસર રહે છે.
સાધારણ રીતે માણસ જો હોઠને પરાણે હમવા જેવી
રિધતિમાં થોડીવાર રાખ્યા કરે તો કુદરતી હસતુ થોડીવાર
પછી પોતાની મેગે આવી જાય છે. એટલે હોઠનાં
આચરણથી મન હસવા સાથે જોડાય છે; તેમજ મનની
દેવથી કરીર પણ મન સાથે જોડાય છે.

આ બાપરથી સમગ્રશે કે માંસના સોચાને તંગ રાખવાનું
કે સહોચતાં અટકાવવાનું અને તેને લક્ષને પ્રાણશક્તિનો
વ્યય અટકાવવનું સાધન એ છે કે મનને શાત કરેલું આનંદી
રાખવાની જ કેળવણી આપી દેવ રાખ્યા કરવી.

આ પ્રમાણે દેવ પાડવી જો કે પ્રથમ તો મુશ્કેલ પડશે,
પણ જો ખતથી તેવી દેવ પાડવા મડવા જ રહેશે તો તે
મહેનતનું પરિણામ, બહોલો પણ તેવો જ સંતોષકારક મળશે.
જ્યારે જ્યારે કંઈ ચિંતા કે ફિકર કે ગુસ્સો આવવા તૈયારી
કરે કે તુરત તેને દબાવવાનો યત્ન કરવા દેવ પાડશે તો
પછી તેવી ચિંતા ફિકર, ગુસ્સો પોતાથી તુરત આવતાં અટ-
કતા શાંત સ્વસ્થ આનંદી રહેવા દેવ પડી જશે, અને
તેટલે અરો તમારામાં તાકાત અને ઉત્સાહ વધતા જશે.
જેમ સમુદ્ર, પર્વત વગેરે જોતા તેની મહત્તાથી જો લાગણી

ધર્મ ચિંતામધિ ધર્મ સંજવની ધર્મ છે કામધેનુ અનેરી,
ધર્મમા સર્વ છે ધર્મ સર્વસ્વ છે ધર્મ ધીરે પ્રજ્ઞા જ્ઞાન કરી.

ધર્મ છે જીવનો એક સાચો સુખા અંતમાં સંજ તે આવનારો,
ધર્મ ક્ષાતિ હરે કદ્ય શાંતિ ભરે મોક્ષને પંથ તે લઘુ જનારો;

હિંમતે છે તેમ તમો પોતે પણ શાંત દ્રઢ આનંદી રહેશો;
એટલું જ નહીં પણ તમારી હાજરીમાં ખીજા બિપર તમારો
પ્રભાવ પડતાં તે પણ તેટલો વખત આનંદી, ઉત્સાહી રહેશે.

યોગીઓ આ જગત સમજવાથી જ ગુસ્સાને ચાંકાલ
અથવા રાક્ષસનું રૂપ ગણી તેથી દૂર રહેવા ખીજના મન
બિપર એમ જ કસાવે છે કે તેથી અમકાર્ષ જન્મ્યે માટે
નાહી જ નાખી શુદ્ધ બનવું. દ્વંકાર્મા ગુસ્સો કે એ ? બીજો
શરીરને પોતાનું બાન બૂઝાવે છે. તે પાછું મેગવવા સ્વસ્થ
શાંત થવા નહાઈ ઠંડા થવાનું સુચવે છે, એ યોગ્ય જ છે;
તે મમજે છે કે ગુસ્સા જેવા દુર્ગુણથી નાહક પ્રાણનો વ્યય
થાય છે. તેને ગંડપણ જ ગણે છે, અને તેથી બિલકુલ
શરીરને નાહક ધણું જ નુકસાન વેડવું પડે છે. માટે પ્રથમથી
જ તેને અટકાવવા દેવ પાડવી જોઈએ તેવા દુર્ગુણને ગુસ્સા
અદેખાર્ષ વગેરેથી શરીરને નુકસાન ફેગટ પ્રાણના વ્યય
બિપરંત સાર્વિક વૃત્તિનો નાશ જ થાય છે માટે જ યોગીઓ
શાંત આનંદી રહેવા પોતે દેવ પાડે છે ને ખીજને તે માટે
આમહથી બોધ આપે છે. યોગ શીખવાનું પ્રથમ સાધન
ગુસ્સો વગેરે લાગણીઓને તાલન તે નજ બોકે તે શીખવાનું છે.

તમને અવલોકન કરવાની દેવ હશે તો તમો એ પણ
જોયું, અનુમત્યું હશે કે બહુ તાકાતવાળા ખીક, ફિકર,
ધમકી, એથી ડરતા જ નથી. તેઓને મન બિર જગત
કસી ગયું છે કે ગુસ્સો, ખીક, ધમકીને જરા પણ મન્યક

વસ્તુને સ્વરૂપમા જે ધરી રાખતો ધર્મ તેને કહે તત્ત્વદર્શી,
આત્મનો ધર્મ તે. પરમ આનંદ છે આત્મા. આત્મા ને. આત્મી.

ભારના ભગ્ય કે શત્રુ પણ ના થઈ હૃદય રમેલ ના શારદાથી ,
આર્થ સરૂતિ નહિ જીવન વિઠ્ઠલિ રહી તો પતી ઉત્તરિ યાય કયાથી ?

આપવી, એ ફોગટ સકિતનો બચાવ છે અને તેથી ચોક્કસ
નુકસાન જ છે મુશ્કેલીઓ નડે ત્યારે તેને દૂર કરવા તેઓ
મથે છે. પણ મન બિપર જરા પણ અસર થતા દેતા જ
નથી. તેઓ અનુભવથી શીખ્યા છે કે તેવા દુર્ગુણોને તાપે
થતુ એ સાગ તાકાતરાગા માણસોનું કામજ નથી અને
તેઓ બીજાને પણ તેવો જ બોધ આપે છે.

જિરની જાગન જે કહી તે જેમ તાકાદ આપવા
ઉપયોગી છે તેમજ સરીરને દીનાં રાખવાની ક્રિયા સાથે
પણ તેનો પૂરો સબંધ છે. કેમકે સરીરને દીધું રાખ્યા
સિવાય તેવા દુર્ગુણો દબાઈ શકતા જ નથી. જ્યારે જ્યારે
ગુસ્સો આવે ત્યારે મગજમાંથી માંમના લોચા તંગ કરવા
મૂચના મળે જ છે. એટલે તેવા દુર્ગુણોરાગા માણસના
માંમના લોચા તંગ રહ્યા જ કરે છે. તેથી હવે તમાગ
મનમાં પણ બરાબર દસી ગુણુ દસી કે નમનો સકિત-બચા
ન કરવા, સરીરને દીધું રાખવા, તાકાદ સંમદવા, આંદો
રિધિતિ રાખવાની દેવ પાડવા માટે સરલ ઉપાય સરીરની
દીક્ષી રિધિતિ રાખવા શીખવાની પ્રથમ જરૂર છે. સરીર
દીધું રાખવાથી મન કેળવાય છે. એટલે મન કેળવવા
સરીરને દીધું રાખવા તે મનને સાત રાખવા સરીરને
દીધું રાખવા જોતજોત મંજૂં છે.

સરીર દીધું રાખવા યોગીઓ જે સિધ્ધોને રીત શીખવે
છે તે નીચે મુજબ છે:—

દેવ સંસ્કાર ના શ્રેય વિચાર ના કેમ મદાવ ત્યા હૃદય લીલા ,
બ્યામના પુષ્પથી વાસ દેવગ્ય શું પિપ્પલીમા પાડતુ કેવલુ ચોલા ?

તેજ વિદ્યા તથા ના પ્રકારનું કંઈ ત્યાં સગી સત્ય દેખાય ક્યાંયી ?
સત્ય સમભય ના બુદ્ધિ સમ થાય ના કલેશ નહિ નાય સંસારમાયી ;

શિષ્યોને બાવામણ કરે છે કે તમે “શરીર ઢીલું”
બરામર રહે તે શીખવા સખાટ જમીન બિપર ગાદલાં બિપર
પડી વખતોવખત શરીરને “ઢીલુ રહે” “ઢીલું રહે”
એમ બોલતા જાઓ અને શરીર ઢીલું થતું જાય છે તેમ
મનથી બાવના કરતા જાઓ ને માનતા જાઓ કે પધારી
બિપર શરીરનો બધો બોળે આવતો જાય છે, શરીર પોને
સીસાના કટકા જેવું બારે થઈ ગયું છે ને તદ્દન પોતાનું
આપ મૂકી જડ વસ્તુની માફક પધારી બિપર પડ્યું જ છે.
તે વખતે પડખાં ફેરવી ફરેક પડખું પોતાનો બાર પધારી
બિપર જ નાંખી દે એવી રીતે તદ્દન તમારું પોતાનું આપ
છોડી મૃત્યુવન સમવત થતા જાઓ. હાથ પગ બધાં કરા
બિચા કરી તમારી મહેનત વગર કેમ જાણે લાકડાંના કટકાની
પેડે નીચે પડતાં હોય તેમ પડવા જ ઘો ને સામું જોર ન
કરો એટલું જ નહીં પણ તમારા પોતાના જોરથી પડે છે
કે પાડો છો એમ નજ લાગતું જોઈએ ઢીલા થઈ પોતાની
મેળે પડે તેવું થતું જોઈએ. આ દેવ પાડવી બહુજ મુશ્કેલ
પડશે પણ મુશ્કેલી વગર ક્યાં સારાં કામ શીખાય છે ? પણ
જો શરીર ઢીલું રાખતાં શીખી જશો તો શરીર તાણું પણ
તેવું જ થશે તે એડલે સૂધી કે નાનું બાળક જેમ પધારીમાં
સુવે છે તેને તેડી લેતાં પધારી બિપર તેનાં શરીરથી દબાયેલો
ભાગ શરીરની આકૃતિ જેવો પડ્યો દેખાય છે, તેમ તમે
પણ ઢીલું શરીર રાખવાની દેવ પડશે તો તમારા શરીરની
આકૃતિ પણ પોતી પધારી બિપર જોઈ શકશો.

કેળવે વ્યક્તિને સધની ભાવના પાઠ વિદ્યા અગી મેધ ધારા,
ફાલશે ફાલશે જનનજેનો પડે ઉતરશે વ્યવહાર પાક સારા.

દેન વિના તથા ક્રેષ્ટ છે જ્યતમાં દાન કાષ્ટ નહિ એની તોને,
માનવીજીવનનું તેજ વિદ્યા જ છે હૃદય અમુ તથા દ્વાર ખેલે;

આ પ્રમાણે, શરીર દીપ્તુ પાડી પડી રહેવાનું શીખારો
તો જોમ શરીર તાજું થશે તેમ મગજની મહેનતનો પશુ
થાક જિતરી તાજું થઈ જશે.

આ પ્રમાણે લાંબી મુમાફરી કરનારા પશુ જ્યારે થાક
લાગે ત્યારે જમીન ઊંચે શરીર દીપ્તુ રાખી કઠાક શાંતચિત્તે
પડ્યા રહે છે. ને પછી તાજા થઈ વળી પાછી લાંબી
મુમાફરી કરી શકે છે. નિદ્રાથી જ થાક ઉતરે છે તેથી
વધારે સારો અને તેટલો તો જરૂર શાંત મન રાખી દીપ્તુ
શરીર રાખી પડ્યા રહિયે તો જરૂર થાક જિતરી જાય છે.
આ વાત અનુભવ કરી જોવારને સ્પષ્ટ સમજાય છે.

આ શરીર દીપ્તુ રાખવાના જેવી જ થાક જિતારવાની
ખીજ રીત ચોખીએ વાપરે છે. તે એ છે કે શરીરના દરેક
ભાગને અને તેટલા જોરથી ખેંચે છે. એટલે હાથ, પગ,
આખા શરીરને અને તેટલું જોર કરી ખૂબ લાંબુ કરી
ખેંચે છે. જોમ કેટલીકવાર તમે પ્રણીએને પોતાનું શરીર
ખેંચતાં જાતતાં જુઓ છો. આ રીત જો કે શરીર દીપ્તુ
રાખવાથી ઊંઘડી જ છે પશુ તેથી પશુ શરીરના દરેક
ભાગમાં જો ખેંચ બરાઈ હોય તે કાઢી નાંખે છે ને આ
શરીરમાં પ્રાણજીવનચક્રિ પાછી આવે છે. આ રીતનો
દાખલો જમનું ખાવાનો સડુ મમજો નેનો છે. જગામું
ખાવાથી આગમુ કાઢી જતર છે ને તાજાં થઈને છિગે તે

વિજ્ય વિદ્યા પટે માનવીને મને દમ્ય શુદ્ધ જુદિ સારા વિચારો,
જોમ પાયા વિદ્યા માજ માગ નથી તેમ વિદ્યા વિના ના સુખાગે.

વંદ્ય જનની અને જન્મશૂંભિ સદા જન્મ દેતી અને ચોપર્તી ને,
તેથી જનની અને જન્મશૂંભિ ગણી ગરીબસી શ્રેયસી સ્વર્ગથી એ;

તો સહુના અનુભવની બાબત છે વળી તે મુજબ થોડો
લાંબી મુસાફરી કરી આવ્યો હોય ત્યારે તેના માલીકો તેના
હાથ-પગ ખૂબ ખેંચી ચાકે બિનારે છે તે પણ તમે
વખતોવખત જોતા હશો. તેમ કૂતંગઓ પણ ચાકે બિનારવા
તેમ લાંબા થતા અને બણીવાર આખું શરીર ખુબ
કૂળવતા પણ જોતા હશો. આ પ્રમાણે જોઈએ જાણીએ
છીએ તેને અમલમાં મૂકી લાભ ઊઠાવવો જોઈએ; તેમ
બહુજ થોડા કરે છે. પછી મગજની નમજાઈ, શરીરનું
જકકાઈ જતું વગેરે દરિયાદના ભોગ બને છે.

આવી આવી શરીર ટીકું રાખવાની શરીરને ખેંચી ચાકે
બિનારવાની રીતથી કુદરતી નિદ્રા જોડેલો જ આરામ મળે
છે માટે જ્યારે જ્યારે શરીર કે મનને વધારે મહેનત શ્રમ
પડ્યો હોય ત્યારે આ રીતથી થોડો વખત આરામ લેવાનું
શીખશો તો થોડા વખત બાદ તેટલું જ કામ ફરી કરવા
તાજ તથા જશો.

મનને તદ્દન શાંત ઢીલું રાખવા વિશે

જ્યારે શરીર ટીકું રાખશો ત્યારે મન પણ પોતાથી જ
શાંત તો રહેતું જ જશે તો પણ મનને શાંત રાખવા મનમાં
થોડું કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે મન શાંત રાખવું હોય ત્યારે સ્વસ્થ બેસી બહારના
કાંઈ વિચાર તરફ મનને જવા ન દેતાં વિચાર વગરનું

તેમના કારણે વિષદ વિદ્યાર્થે અર્પિતા દેહ ધન પ્રાણ્વે નેઓ,
પત્ય કૃતમૃત્ય તે નમસીક્ષ્ણ અપતા વદતા તેમને સ્વર્ગ દેવા.

સર્વ સદકારે મધુ માસમાં ખીલતાં નહિતા ખીલતી મધુ ફળે,
લેખતા સૂર્યને અંજલિ આપતા આયમ્યાને નહિ દાહ પૂને;

રાખવા દેવ પાડવી. તે વખતે આત્મા શરીરથી જુદો છે અને
શરીર આત્મા નથી જ, આત્મા અને શરીરને કાંઈ લેવા
દેવા નથી, માટે શરીર સંબંધી ફિક્કર વ્યાધિ બ્હેરી આત્માને
દુઃખી કરવામાં નાદક તુક્યાન છે, માટે આત્માને નિર્લેપ
નિઃમંગ શાન્તમય જ છે, માટે આનંદ શાંતિ તેજ તેજા
ગુણ છે, તેમાં મરને મરત રાખવું; એટલે પોતાથી મન
ચાંત રહેશે. આ આપણું અસ્તિત્વ આખા બ્રહ્માંડના
અસ્તિત્વના અખળના આગમાં પખ નથી તો તે માટે નાદક
વ્યાધિ ચિંતા બ્હેરવામાં શો લાભ ! માન દાનિ જ છે; માટે
તેથી તો જેમ અક્ષય રહી સકાય તેમજ સુખ છે. આ
કારના કેળવવા જ બધાં ધર્મસત્સો દરેક કામ નિર્લેપ રહી
નિષ્કામ સુદિથી જ કરવા લલામણ કરે છે તેના પશુ હેતુ
મન સ્વસ્થ ચાંત ગમ્પી સુખી થવાનો જ છે, અને તેમ
ધર્મે શરીર પણ સ્વસ્થ જ રહે છે

અરે કેટલીગે વાર શરીર લીધું રાખવાની અને મન
શાંત રાખવાની દેવ બગમર પડી હશે તો બહુ શ્રમને અને
ક્ષણ માત્ર પખ ગમે તેટલાં કામને બ્યવસાયતી વચ્ચે ચાંત
રહેનાં અગમ્ય રીતે થાક બિરવાથી શરીર મન તાગાં
થઈ જાય છે.

નેપોલિયન બોનાપાર્ટની કાન્ક્રીઈ વાંચી હશે તો બાલ્યતા
પશુ હશે કે તેને એવી દેવ હતી કે બ્યારે કામથી બહુ

સમયને માન છે સમય બગવાન ॥ સમય અનુરૂપ મા બીન ગાઉ,
અસા ને પ્રદમની ફરતી ચકાવથી કાખ તેમાં કદો ના કરાઈ

વૈષમ્ય આને હસી કાઢે તે સહી નમે એમ પદમાળ ફરતી રહે છે.
કાળ અવિરત વહે કર્મ કરેના રહે કાળના બેલુગા સૌ વહે છે;

યાક લાગ્યો હોય ત્યારે રણની વચ્ચે તોપના ગોળાના
અવાજ જારી હોય તે દરમિયાન તંબુમા ચાંત મનથી બે
મીનીટ પડી રહેના. કહેવાય છે કે નિદ્રા પણ સમ લેતો
ને પાડો તાને પણ ચર્મ જનો. આ મન ને શરીર ઉપરના
કાષ્ટનું જ પરિણામ છે તે મુજબ દાલ મદાતમા ગાંધીને
પણ દય મીનીટ ચાંત પડી રહી મમે તેટલા માણસ કામની
હોહાની વચ્ચે ચાંત પડી તાજ ચમ જતાં મેં તેા જોયું
અને અનુભવ્યું છે, અને તમે પણ ચોડા રોજ તેમના સહ-
વાસમાં રહેશો તેા જાણી શકશો.

આ બધા ઉપરથી તમારા મનમાં કમાવવાનું એટલું કે
જો શરીરને અને મનને કીકુ ગણવાની ટેવ પાડશો તેા
સુખી રહી આનંદથી લામી જિંદગી બોમરશે.



હતતિ હતતિ જીવનની છે મતિ સર્વ એ મ મગા ન્વય મમ્મહ,
જન્મ ને મૃત્યુ છે હનનતિની સ્થિતિ તર્વ ત્યા જાય છે રોડ હસડ.

અકરણુ ૨૪ મું

શારીરિક કસરત

મૂ/લુસ જ્યારે પ્રથમ પેદા થયો ત્યારે તેને ખામ શારીરિક કસરતની જરૂર ન હતોતી; કેમકે ખોરાક બળનથી વગેરે મેળવવામાં ધર કે તેનું રહેઠાણ જતાવવામાં વગેરે અનેક કામમાં આખો દિવસ રોકાયેલો રહેતો. પણ જ્યેમ જ્યેમ મુધારા વધતા ગયા, જરૂરિયાતની સીમે પોતાની જાન મહેનત વગર આપતી મલવા લાગી, મોજ શોખમાં રહેવા ટેવ પડી, વિાપો મોઢમાં લપટાતા ગયા, જરૂરિયાત માટે ખીજતી મહેનત જીપર આધાર રાખવાની ટેવ પડી, તેમ તેમ તદ્દન નિરુદ્ધમી થયવા બેસાડ કામ કરવાની ટેવને લીધે શરીર, મન ખરાબ થતાં ગયા; એટલે આ અકુસરતી જીવન ગાજવાને લીધે પછી શારીરિક કસરતોની જરૂર પડવા લાગી.

બચ્ચાંઓને દરુ પોતાને જોતની કસરતો મળી રહે છે પણ મેટાઓને તો કામ જાવધાવમાં રહેતાં બેસાડ જિંદગી ચલી જાય છે. જો કે તેવે વખતે પણ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા ક્રિકેટ, ગોલ્ફ જેવી રમતો લાખલ ચલી જાય બે; અને તેને લઈને શરીરને કસરત મળતી જાય છે. આવી રમતો રમવાનું પણ કુદરત જ સૂચવે છે.

હૃદય સંતુષ્ટને નિચ આનંદ છે તે જ આનંદ સર્વત્ર બાળે,
 યોગ તૃપ્તિ સર્વા નાચતા ચિત્તને ક્યાઈ આનંદ નહિ કાઈ કાળે;

માણસને મૂળથી જ નવરૂં બેગી રહેતું ગમતું જ નથી,
 એ પણ સૂચવે છે કે શરીરના દરેક ભાગને પૂરતા ખીલવા
 કમરતની જરૂર છે. તે કમરન પૂરતો ફાયદો કરે તેવી અને
 શરીરના દરેકદરેક ભાગને ખીલવા તક આપે તેવી જોઈએ.
 ટેમલ, પુરશી કે ગાદી તકિયા ઊંચ બેસી આંખો કિવસ
 લખવું, વાંચવું, તેમાં બેઠાઈ જિંદગી બોગવાય છે. તે સિવાય
 ખીલ પ્રજા ધંધા છે કે જેમાં બેસીને જ કામ લેવાય છે.
 તેવા એકમાર્ગી ધંધામાં દરેક અવધને પૂરતી કસરત
 મળતી નથી, તેથી તેવા ધંધા કરનારને કિવસનો થોડો ભાગ
 ખુલ્લી હવા, અજવાળામાં મન પ્રકુલિત રહે ને શરીરના
 ખીલ ભાગને પૂરતી કસરત મળે, તેમ કરવું જોઈએ. તેમ
 ન અને અને તેવી રમતો ખુલ્લી જગ્યામાં બેસાય તેમ કરે
 તો પણ ઠીક છે.

જેમ કસરત પૂરતા અવધો ખીલવા જરૂરની છે, તેમ
 હમણાં કમરતને બાને અમુક સ્નાયુ કેળવવા હતામો કુસ્તી
 કરી મેળવવા કે વધારે વજન લિફ્ટવવા કે એવા ખીલ નાટ-
 કીય પ્રયોગ કરી વાહ વાહ મેળવવા એકમાર્ગી કસરતનો
 પવન ચલ્યો છે. તેની અમે ખાસ વિક્રદ છીએ. તેમ કરવાથી
 અમુક ભાગ વધારે ખીલતાં ખીલ ભાગોને તુકશાન પહોંચે
 છે ને તેમ કરનારનું શરીર પૂરું ખીલતું નથી; એટલું જ
 નહીં પણ કેટલેક અંશે તંદુરસ્તીને હાનિ કરનાર જ છે.

માત્ર સતોષ સુખ શાંતિનું સદન છે એવી દિયતિ મતિ થાય ગયી,
 'ધર્મ' નિવાસ પ્રદિર્શું હવે, તે આત્મ જવાહરી એજ રૂપી.

એવું માનસરે રાજકો. તરે પાણીથી દૂધ તે પૃથક કરતા,
સરથતા સુખન સદકાર કંઈ વસી સત્યનાં મોતીયાં શુદ્ધ થરતા;

ખરી જરૂરની કસરત અને એ મણિયે હિયે કે, જેમાં
માણસના શરીરના દરેક ભાગને એકસરખી પણ વધારે
પડતી બધું થાક લાગે તેટલી નહીં, અવયવોને ખીચવા પૂરતી
હોય અને તે પણ ખુશ્કી દવામાં અને પૂરતાં અજવાળામાં
ભેવાય છે તે.

યોગીઓ આ હેતુથી જ જંગમમાં, પર્વતોમાં, એકાંતમાં
આનંદમાં ખૂબ ફરતા રહી કુદરતનો અનુભવ મેળવતાં ખૂબ
પ્રાણ મંત્રદર્તા સાથે પૂરતી કસરત મેળવે જ છે.

વળી યોગીઓ દરેક જાતની કસરત કરતાં, દરનાં, ફરતાં
એવા આનંદમાં અને દરવખતે પ્રાણ સંધરતાં રહે છે. તે
પ્રાણને જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં મોકલી દરેક ભાગ પાસેથી કામ
લેતા, ત્યાં લોહી વધારે ફરતું રાખવા એવી શક્તિ ફળવે
છે, કે તેઓ દરેક અવયવ પાસેથી જોઈતું કામ જોમ મેળવી
શકે છે તેમ દરેક ભાગને પૂરતા તંદુરસ્ત રાખી આનંદમાં
લાંછુ આયુષ્ય શરીરની સ્વસ્થતા સાથે ભોગવે છે.

આ યોગીની રીતે તમે પણ જો બરાબર એક ભાગ
વધારે ફળવવા, તે તરફ લોહી વધારે મોકલવા લાવના કાર્ય
કરો ને મનથી બરાબર માનતા જ રહો કે જરૂર તેમ બને
છે જ, તો પછી અમુક વખતની ફળવણીથી તમે પણ તેમ
કરી જ શકો. પણ આમ બની શકે છે એમ પૂરો વિશ્વાસ
અને ખાતરી હોવી જ જોઈએ અને તેમ વિશ્વાસ ને ખાતરી

સત્ય વિચારના ધ્યાનમાં ઠંડતા જીવનના પાત્રમાં પુરુષ બરતા,
ખાતુલાવે અને આત્મલાવે રમે તે મનુષ્યો રમે દેવ ફરતા.

• સ્થૂલ ધન પામવા શત દી મૂમતી આત્મધન પામવા ના (વચારે,
નહ સંસાર સેવે સદા માનવી સત્ય સેવે નહિ તે લગારે;

રાખનાર તેમ કરી જ શકે છે એ તમે પણ અનુભવતે, અંતે
જોઇ અનુભવી શકશો.

આવતા પ્રકરણમાં પૂર્વવાસીઓ એવી કેટલીક કસરતો
• ૧ તે પ્રમાણે લેવા મેળવી શકે છે, તે વિશે કહીયું. કસ-
ની સાદાઈથી તેને નિરુપયોગી નહીં મળી તે પ્રમાણે વર્તશે
તમે પણ તેનાં ફળ જરૂર મેળવશો જ.

અસત્માં આપડે ક્ષણિક આનંદવા દેહ ઇન્દ્રિયના વિષય જોળે,
અમર આનંદ આત્મા તણે છેડીને મૂર્ખ અમૃત તણે જોળે.

પ્રકરણ ૨૫ મું

યોગીઓની શરીર કેળવવાની કેટલીક કસરતો

૨૫/૧ કસરતનું વર્ણન કરિયે તે પહેલાં ખાસ તમારું જ્ઞાન ફરી ખેંચિયે ઢિયે કે આ કસરત કરતી વખતે શા હેતુથી કસરત કરાય છે, એ બરાબર મન જિવર હમાખા બાદજ કસરતથી જોઇનો લાભ મળી શકે છે. તે કસરતમાં તમારું મન બરાબર જોડી તેજ કસરતમાં પ્રવૃત્ત થવું જોઇયે માત્ર કરી જોઇયે, જોઇયે, લાભ મળે છે, જો મળે તો કરવું બાકી કશું માયાફૂટ કરે ? આમ શરૂઆતથી જ અવિશ્વ સધી કરનારને અમે ફાગટ શક્તિનો ગામ કરવા ચોખી ના જ પાડિયે ઢિયે.

હિભાં રહેવાની રીત

હંમેશાં જે કસરત કરતી વેળા પણ કુદરતી હિમા રહેવાની રીત બતાવવી પડે છે એ પણ જમાનાની ખૂમી છે. અત્યવજ લામયે પણ સાધારણ હિમા રહેવાની રીત પણ ચૂકાઇ ગઇ છે. હિમા રહેવા વખતે પગની જોડીઓ (Heels) એક સીધી લીટીમાં જરા છેડે પણ દમગત કરની વખતે તો એક બીજા પગની જોડીઓ એક સીધી લીટીમાં હારે રાખવી જોઇયે. માથું આગળ નમેલું નહીં પણ ડોક મીધી રહે એમ

શાંતિ આનંદને લંબતો માનવી પણ ખરી વાટ દિશા ન જાણે,
 વ્યોમના પુષ્પ સમ સ્થૂલમાં આધક્યે ક્યાંથી તે આત્મની શાંતિ માણે ?

સીધું જીવું બરાબર જીવું રાખવું જોઈએ. ખબા પાછળ
 જરા દગતા રહેવા જોઈએ. (હમણાં આગળ નમતા રાખવાની
 ટેવથી છાતી સંક્રામ્યેલી રહે છે.) છાતી પહોળી, બહાર
 નીકળતી રહેવી જોઈએ. પેટનો કંઠો અંદર વાંસા તરફ
 ખેંચાયેલો રહેવો જોઈએ. ખભાથી હાથ બન્ને પડખે સીધા
 પૂરા લાંબા રાખવા જોઈએ.

કસરત ૧ પહેલી

- જિવર પ્રમાણે સીધા જિભા રહી હાથોને આગળ લાંબા
 ખભાની દારમાં એટલે ખભાથી આગળ સીધા પથ જિંચા
 કે નીચા નહીં તેમ રાખો. હથેળીઓ એકબીજાને અડે
 તેમ રાખો. પછી હથેળીઓને જુડી કરી બન્ને હાથને
 ખભાની દારમાં સીધા પડખાની બાજુમાં લાંબા કરો તે
 જરા પછાડા તરફ દગતા રહે એટલા લઈ જાઓ. પછી
 પાછા બન્ને હાથને પહેલી સ્થિતિમાં એટલે હથેળીઓ એક
 બીજાને અડે તેવી સ્થિતિમાં લાવો. હાથ બ્યારે ખબા તરફ
 બાજુમાં લઈ જાઓ ને પાછા મૂળ સ્થિતિમાં લાવો, તેમ
 કરવામાં તાકાત અને શક્તિ મળનાં જાય ■ એમ લાવના
 કરતા રહો. માત્ર મંત્રની માફક લાંબા દૂંકા કરવામાં સાર
 નથી. આ પ્રમાણે ન ચાકી જાઓ લાં સૂંધી કરો.

આ કસરતથી છાતી પહોળી થાય છે. ખભાના રનાયુ
 મજબૂત બને છે. બ્યારે હાથને ખબા સૂંધી બાજુમાં લઈ

પંચ સાચા મળે ધૃત્યુ એનું ફળે દષ્ટિ જો ઉપડે જુદી ખીલે,
 સત્યના પંચમાં આવતા આવતા કોઈ હા જીવ બધાય ખીલે.

વિવિધ પદો તથા પથીઓ ખ ખીટા આની કુતર્યા અહિં જગત આરે,
દિવસ બે ચાતની ચાદની માણુ ના બેન બધાને સવારે,

જાઓ, તે વખતે પગના આંગળાં નિપર રહી એડીઓ
ઊંચી રાખો અને પાગ તાથ દબેગાને અડે એમ લવો
ત્યારે એડી ઊપર બાર દર્દ જીના રહો ને પગનાં આંગળાં
જરા જોયાં રાખો તો વધારે લાલ મળશે

આ બધી કમગત નિયમકર એકસરખા રીતે કરવી
એકો એકમ અટ કરી હો કે ધીમે ધીમે ને વળી
જિતવળે, એમ ન કરશે

કસરત ૨ બીજી

નિયમકર ઊભા ગદી બન્ને હાથો બાજુ તરફ ખભાની
હાથમા સીવા લઈ જાઓ દબેગા જિત રહે તેમ આંગળી
દબેગા બધા ખૂંટા રાખો આ પ્રમાણે હાથ રાખી પછી
દરેક મજૂના હાથને જગ વામા તરફ દબાવવા ગમ્મી છાતીની
પહોંચે જ રહે અને તેની આંગળી ન આવી જાય બન્ને
બાજુ હાથના નો તેટલા જોગ ચક્કર ફેરવો આ પ્રમાણે
કમતીમાં કમતી પાર ચક્કર ફેરવો આ શરૂ કરતી વખતે
શ્વાસ અદર બો તો વધારે માફ અને મની શકે તો બાર
ચક્કર થઈ રહે ત્યાં સુધી અદર જ શ્વાસને રોકી રાખો

આ કમરતથી જાતી ખમા અને પીડને તાકાત મળે
છે પગની માફક ન કરો તેમા હોસ લ્યો ને ધારણ
પરિશુભ આને જ એમ જાવના કરના રહે

નાથ સરિતા તલો અગ્નિ સ પાગ આ તો પગ દે ને કહેલ માના
એક જગનાખનો સર્વ પવિત્ર અ હોય સતાન નાદાન દના

હવન વાનિત્ય હોવા કરે માનવી તીવ્ર સ્વરે દાર્ણતાં મધુર છેડે,
મધુર પ્રિય સ્વર સંગીત ગાયાં કરે જન્મત મરણે સદાનંદ રોડ;

કસરત ૩ ત્રીજી

હાથને આગળ લાંબા કરે અને તે વખતે ટ્યલી
આંગળીની બાજુ એક ખીલને અડે તેમ રાખે. હથેળી
ઊપરના ભાગમાં ખુલ્લો રહે તેમ રાખે. પછી ટ્યલી
આંગળી એકબીજાની બાજુને અડેલી રાખી, હાથને ઠેક
કપાળના પાછલા ભાગના સાથાંને અડે એમ ચક્રરના રૂપમાં
લઈ જાયો ને આંગળીઓ આધાં ઊપર આવે તેમ કરે.
પછી આંગળી ત્યાંથી ન ખસે એમ ધ્યાન રાખી કાણીને
જરા પછગાડી તન્હ લઈ જઈ પછી બન્ને બાજુના પકખાને
અડે એમ લાવે. આ મુશ્કેલ પડશે પણ તેમ કરે. આથી
પણ છાતી પીઠ હાથ બધાંને સારી કસરત મળે છે.

(બીજી કસરત માટે 'વગર દોકડાના વૈષ્ણ'માં મારી
દિનચયાંને અંતે પૃષ્ઠ ૪૦૬ એ જે કસરતો છે તે વાંચીને કરે.)

ઊપર પ્રમાણે નિયમસર કસરતો કરવાથી શરીરનો દરેક
ભાગ તાજો બની પોતાનું કામ કરજી જમનવા લાયક રહેતાં
જીવનશક્તિ ખીલે છે.

કસરત ખાસ બધી જીવતી ક્રિયા તરીકે મન બેળી
કરવાથી જ લાભ છે. ટેવ પાડી યંત્રની માફક એક તરીકે
કરતામાં તેટલો ફાયદો નથી મનો એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે.

જમ્યા પછી આ કસરતો ત્રણ કલાક કે ન્યાં સુધી

અન્ય વાનિત્યના હિત્ર નહિ ખોલવા નિર્જ વાનિત્યમાં મસ્ત રે'હું,
પ્રેમમસ્તિ ભર્યા અવજ લલકારતા વિધે ચૈતન્યને ઠંહેણુ ઠંહેણું.

નાનદેશા અતિથિ સમા કર્મ છે તો પછી કાં ન સત્કાર કરવો ?
વિવિધે પાઠશા કર્મ સુઆદરી કેવલિયે નિત્ય સમ સાવ ધરવો ;

અનાજ ખાધને બેસી પૂરી સ્કુર્નિ આવી સરીર દલકું ન
ચયું હોય ત્યાં સુધી કરવાની નથી.

કસરત કરવાનો સારમાં સારો વખત સવારે ઉઠી દાંતણ
પાણી કરી આગરે શેર દોઢ શેર પાણી પીને તુરત કરવાનો
જ છે. થાક લાગે તેટલી પણ કસરત કરવાની નથી. થાક
લાગવાની તૈયારી જણાય તે પહેલાં બંધ જ કરવી જોઈએ.
જરા થાકી જાયો તો અટકી દિવસના બીજા વખતમાં
બાકીની કરવા દરકન નથી. કસરત કરતાં અગાઉ પાણી
પીવાનો હેતુ એ છે કે કસરતથી સરીરનો જગાડ જે સરીરથી
લોહીમાં જાય તે કસરત પછી પીધેલાં પાણી સાથે પિચાજમાં
નીકળી જાય છે.

આ કસરતો બધી સાદી, કાંઈ પણ સાહિત્યની મદદ
વગર, કોઈ શિક્ષકની મદદ વગર થઈ શકે તેવી છે, અને
છતાં સરીરને સુદૃઢ બનાવી પૂરતી સહિત સાથે તંદુરસ્તી
અર્પનારી છે.



પ્રકૃતિ કોળખ્યે પ્રકૃતિ રોગ છે પ્રકૃતિ રોગ છે જરૂર ચક્રવાત
પ્રકૃતિ સ્વરૂપને પુરવ જાણી શકે તો પછી બધે છે નાચ નખરા.

પ્રકરણ ૨૬ મું

Yogi Bath

યોગી શુદ્ધ સ્નાન

સેન્ટ/નના ત્રિપાને માટે જીવંત પ્રકરણ લખવાથી કેટલાએકને વાજપી રીને નસાઈ લાગે, અને તે ખરૂં પણ છે કેમકે શરીરમાંના વખતમાં ટપમાં બેસી નાવાની રીત નહોતી કે ફૂંડી કે પહોળા વાસણમાં પાણી લઈ નહાવાની ટેવ નહોતી, પણ નદી, તળાવ કે કૂદા બીરથી પુષ્કળ પાણીમાં નહાવાની ટેવ હતી. વળી આજના જોડણાં કપડાં વગર નજ રહેવાની ખોટી ટેવ શરૂ થઈ છે અવિવેક નહોતો, એટલે મોટે ભાગે શરીરની એમ હાક્યા સિવાય ખુદ શરીર રાખવાની પ્રથા હતી. એટલે શરીર બીર મેનના મર પછી ન જામતા.

આજે આ વિષય ઉપર ખાસ ધ્યાન એમવાની જરૂર એટલા બીરથી રહે છે કે એક તો ચોરીસે કમકે નાનું 'બસ્નુ' જન્મે ત્યાંથી કપડાં પુષ્કળ પહેવાવાનો રિવાજ જ પડી ગયો છે, અને નહાવામાં થોડું જ પાણી ફાંજિયાત વાપરવું પડે છે, કેમકે પાણીના પણ પૈસા પડે છે.

શરીર ઉપર એવ કેટલો ઝમેત છે તેની ખાતરી કરવી હોય તો મોટું દેખાડનાર ગ્લાસ (Magnifying glass)

અમિમાં ખૂબ છે દેહમાં ફરફ છે ફરફ દેખાય ત્યાં શોક થાતો,
 એવ અમગીન ને સુસ્ત દેખાય છે એમ મેં સચિત્તા ધરાવેલો;

વાપરી નેશો, તો અગત્યની સાથે સાફ દેખાતી ચામડી હાપર
 પણ મેં જાણી.

સ્નાન એટલે નદાવાની રીત કેવી લોકોમાં પ્રસરી છે.
 તે જાણવાથી તે લોકોની સંસ્કૃતિ કેવી છે તે જાણાય છે.
 જેમ નદાવાથી કિંમ વધારે પ્રસારેલી હોય તેમ તે લોકો
 વધારે કેમચેલા એટલે સંસ્કૃત છે, તે જાણી શકાય છે.
 હાલના વખતમાં જાપાનના લોકો જેટલી નદાવાની રીત ખીજે
 ક્યાંય પ્રસારેલી નથી. ત્યાં લોકોને નદાવાની ઉપયોગિતા
 એટલી જાણાય છે કે કોઈ ગૃહસ્થને એક વખત બોજન ન
 મળે તો તે વગર ચક્રવી લે છે, પણ નદાવા વગર તો તેમને
 ચાલતું જ નથી. પરિણામે જાપાનીઝ ટોળે ટોળાં જુઓ તેમાં
 જેમ યુરોપ અને અમેરિકાનાં ટોળામાં દુર્ગન્ધ ફેલાતી નગરો
 આવે છે તેવી દુર્ગન્ધ જાપાનીઝ ટોળામાં આવતી જ નથી.

જેટલીક બહુ સંસ્કૃતિ પ્રજામાં તો સ્નાનને ધર્મ સાથે
 એવું આત્મિક નોડી દીધું છે કે કોઈ ધાર્મિક ક્રિયા તો
 સ્નાન વગર ન જ થઈ શકે, પણ સાધારણ બોજન પણ
 નાગર બ્રહ્મણ્યોમાં તો સ્નાન વગર ન જ થઈ શકે; તેમાં પણ
 નાગર જેવી કેમમાં તો એવી પ્રથા છે કે જનોઈ દીધા બાદ
 એટલે દસ વર્ષ હાપરતના દરેક જણે જેટલી વખત જમતું
 તેટલી વખત નદાવું જ જોઈએ. પછી મને તેમાં કંડી ઝાનું
 હોય તો પણ હિન્દુઓમાં સાધારણ રીત સ્નાન દિવસમાં

કું પણ મારું છે જનનમાં જ્યાં હમી દુ.ખ માથે રવું સતત લાગી,
 'કું પણ મારું જા' એ જ અજ્ઞાન છે જ્ઞાન અરણ્યોદયે જાય લાગી.

હવન સુવર્ણ ગોપુ મન્યુ માનવી માણુ ઉદ્ધાસ વાર નાચ શરી,
ભાવીના બોન તો બોનવે છૂટકો હોય નજ રામ કે સંખ સાચી;

એક વાર કરવાની-તો અમુક બહુ જ હસકી કામ સિતાપમાં
સ્ત્રી પુરુષ બન્નેમાં જોવામાં આવે જ છે.

નહાવાની-સ્નાનની ખાસ અગત્ય કેમ છે ?

માત્ર શરીર ઉપરનો ધૂક વગેરેનો કે શરીરની આમડી
ઉપરનો દેખાતો મેલ કાઢવા જ માત્ર નહાવાની જરૂર નથી.

પસીના વિશે આમળ કહેવાઈ ગયું છે અને તેથી પસી-
નામાં પાણી હડી જઈ આમડીનાં કાણાં તેના નક્કર મેલથી
પૂગાઈ જાય છે એમ પણ કહેવાઈ ગયું છે; અને તેથી
શરીરની અંદરનો મેલ બહાર ન નીકળી શકે, તે પણ સમજાય
તેમ છે. શરીરના મેલ નીકળવા શ્વાસ, પિસાન, પસિનો ને ગાંઠો
એટલાં સાધન છે આમડીમાંથી તો મેલ કાઢવા કેટલી સરસ
ઝાઝવણ છે, તેનો ખ્યાલ જ્યારે એમ જણાશે કે આમડીના
એક ચોરસ ઈંચમાં ૩૦૦૦ ત્રણ હજાર કણિા છે, ત્યાર-
પછી આમડીનો વિસ્તાર કેટલો છે તે જાણે આખે અચખે
જ લાગશે, અને સાથે સાથે તેટલું પણ સમજશે કે એમ
જે ત્રણ કરોડ ઉપરનાં છિદ્રોમાંથી મેલ નીકળતો બધે થાય
તો કેવું ભયંકર પરિણામ આવે ! તે સમજાવવા આમળ
દ્રષ્ટાન્તથી સમજાવાઈ ગયું છે. કે કોઈ માણસનાં શરીર
ઉપર વારનિશ લગાડી કે સોનાનો વરખ ગૂંદર લગાડી
શરીરનાં છિદ્રો બધે કરવામાં આવે તો તત્કાળ મરણ નીપજે
છે; અને તેમ બન્યાના પૂરાવા પણ પ્રત્યક્ષ મળ્યા છે.

કદાચ બધાં છિદ્ર એકી સાથે તેમ બધે ન થાય તો

ખિન્ન થઈ જીવનની વેગ કરમાવ મા શોધી દુઃખ શું દૂર ભાગે ?
હવર આત્મા તણી દેવ નિકુળમાં સ્વસ્થ થા જ્ઞાન મીઠા પરાગે .

આજ મુવર્ષે રસ દલાવ કર માણું તું કાલની કમપના મુખે કરું,
છવનની આસ શું જાણ વિજાણ શું? દૂર અકુવને કાણ ધરતું?

પણ જે યોગ્ય બધ થાય તેમાં મેલ જમવા ઉપરાંત તેમાં
રોગના નાશકારક જનુને લેમવાનું માફે ક્ષેત્ર તૈવાર થાય છે.
આમડીને કૂળી રાખવા ધીજી આમડીના અણુ (Cells)
માંથી તેથી જેવો ચીકણો પદાર્થ કાયમ નીકળ્યા કરે છે.
તે પણ આ મેલને ચીકણને લઈને જમવા તક આપે છે.
આ અટકાવવા, તેનાં માંમાં પરિણામથી બચવા સ્નાન-નદાવાની
પ્રત્યક્ષ જરૂર છે, તે સમજાય તેવું છે.

કેટલીકવાર મૂત્રપિંડના રોગથી અથવા બીજા કારણથી
પિશાબ બહુ ઝોછો થાય છે, તે વખતે આમડી તેની જે
મદદે આવી શકે છે તે પણ આ હિંદો બધ થતાં મદદ
કરે છે. તે ખુલા કરી મૂત્રાશયને મદદ કરવા પણ સ્નાનની
જરૂર છે.

વળી બીજા ભાગની પેટે સરીરની આમડી પણ ક્ષણે-
ક્ષણે બગાડાતી જાય છે, એટલે જૂની સડી નીકળી જાય છે,
અને નવી બનેતી જાય છે. તે બમોડેથી આમડીનો ખરાબો
પણ અમડી ઉપર મેલ તરીકે જામે છે. જો કે થોડો ધણે
મેલ તો કપડાંને એકી કપડાં મેલાં કરે છે. આ બધાં
કારણોથી મમજાનું હજી કે ચોરીશ કલાકમાં એક વાર તો
દરેકે અગત્ય નદાવું જ જોઈએ. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ
મુલકમાં તો આ નિયમને અગત્ય વળગી જ રહેવું જોઈએ.

બનતા સૂંચી સારામાં જ નદાવું. એ માફ છે. પણ
તેમ ન બને તો હિંમતમાં એકવાર તો નદાવું જ જોઈએ.

કાલના આમમાં રજ દેવા કોં જગર તેની નથી ઓડીબાને,
વર્તમાને ક્યું તે જ છે આપણું આત્મો રંજ વડે છવનપાને.

નિત્ય સત્સંગના પુણ્ય માનસ સરે સાધુ સમ બાવી હંસો તરે છે;
કસમ સમ અમલ થઈ પ્રેમ વિવેકથી સત્ તણાં મોતી મોંઘાં ચરે છે;

જમ્બા બાદ તુરંત ન નહાવું. જો કલાક બાદ નહાવા હરકત નથી. નહાવા બાદ ખૂબ જોસથી શરીરને ધસી લૂંછવું જોઈએ, જેથી ચામડી જીપર લોહીનું રંગુ વધી રતાશ આવી જાય.

નહાવામાં બહુ ઠંડું પાણી મૂજ આવી જાય તેવું ન વાપરવું જોઈએ. જેનાથી ટાડું પાણી સહન ન થાય તેણે ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ.

બહુ ચાલનારાએ અથવા બહુ ઊંચા રહેવું પડતું હોય તેવાએ અને રાત્રે નિદ્રા ન આવતી હોય તેવાએ રાતે સૂતી વખતે પગને ગોઠણ સૂધી ને હાથને કાણી સૂધી ગરમ પાણીથી અથવા ગરમ પાણીમાં રાખેના બૂદા નાંખી ખૂબ ધોવા જોઈએ ને કપડેથી જોરથી ધસી લૂંછવા જોઈએ.

જો સવારમાં કમરત કરવાની ટેવ હોય તો ક્યાં બાદ અને તેમ ટેવ ન હોય તો જ્યારે નહાવું તે અંગાઠી થોડી કસરત કરી નહાવાથી શરીરના અંદરના બગાડ નીકળી જોનાં શરીર વધારે તાણું ને રકુર્નિત્રાણું થાય છે.

હાઈ પલ્સ કારણસર નદાર્દ ન થકાય તો પણ સવારમાં શરીરનો કમ્મરની જીપરનો માથા સહિનનો ભાગ અને રાતે સૂતી વખતે કમ્મરથી નીચેનો પગ સહિતનો ભાગ બોનાં કપડાંથી અવરુધ ધસી લૂંછવો તો જોઈએ જ.

દાત એકાંતમાં કાત સાથે રમે સાત નિર્ગાન્ત થઈ દૃઢ્ય રમે,
એક ધરાને બળે અન્ય આગ્રય તળે ના ચડે લોક વાર્તા તરમે.

પ્રકરણ ૨૭ સું

સૂર્ય-આત્મપનાથી મળતી શક્તિ Solar Energy

ઘટ્ટકારામાં જે સત્તે તારા ચમકતા દેખાય છે તે બધા સૂર્ય છે અને દરેક સૂર્યની પાછળ જેમ આપણા સૂર્યની આપણા પૃથ્વી ને બીજા મહો જેવાઈ દરે છે, તેમ દરેક તારા જે સૂર્ય છે તેની તરફ પણ તેવા મહો દરે છે. આ ખગોળજ્ઞ જેને જ્ઞાન છે તે તો સમજે છે. પણ તે બધા મહોમાં જે જીવતાં વનસ્પતિ પ્રાણી મનુષ્ય વગેરે સર્વને જીવનશક્તિ આપનાર સૂર્યનું તેજ છે તે જલુ થોડા જ જાણે છે તેથી જલુ મોટા ભાગ તો, સૂર્યને તડકો તો એક બાજુ રહ્યો પણ સૂર્યનાં અજવાળાથી પણ ઉત્પન્ન કરી પોતાની જીવનશક્તિ યુગાવે છે એ તો ભાગ્યે જ જાણ સમજે છે.

આ સૂર્યથી મળતી જીવનશક્તિને યોગીઓ પ્રાણ કહે છે તેથી તેઓ તેની ઉપયોગિતા જાણના હોવાથી પોતે તો દિવસ આવે તેનો લાભ લે છે, પણ આપણને પણ સૂર્યની આત્મપના લેવા જલુ જોરથી લગામણ કરે છે.

પશ્ચિમવાસીઓ સૂર્યને અગ્નિનો ગ્રેહો, અથવા લોહાના મોટા ગોળાને અગ્નિમાં લાવ્યોજી બનાવ્યો હોય તેવો સૂર્યને

પ્રાંધીની પ્રાંધ શા પ્રેમ ને પૂનિતતા દેવ હવન તણી છે નિરાની,
પ્રેમ આત્મા અને પૂનિતતા દેહ છે ત્યાં નહિ પાત પાર્યાવતાની;

ગણે છે; પણ પૂર્વવાસીઓ ખાસ યોગીઓ તેઓ તેમ ન
ગણતાં જેમ દાલ શેધાયેલું “રેડિઅમ” છે તેનાં અથવા
તેનાં જેવાં તરવનો બનેલો માને છે. કદાચ ભવિષ્યમાં
સૂર્ય રેડિઅમ અથવા તેના જેવી બીજા ગ્રહો આપનાર
ચીજનો બનેલો છે એમ સાબીત કરી શકશે.

આપણે જાણીએ છિયે કે-પ્રાણ એ હવા, પાણી,
ખેરાકમાંથી પણ મળે છે; પણ એ બધી ચીજ ને પ્રાણ
સૂર્યમાંથી જ મળે છે.

સૂર્ય જ જિંદગીની સક્રિય અર્પનાર છે, એમ જ નથી
જાણતા તે તો અજાણમાંથી સૂર્યનાં તેજ તાપથી ડરે એ
સમજાય તેવું છે; પણ આશ્ચર્ય એ છે કે તે જ જાણે છે
તે પણ સૂર્યનાં તાપ તેજને દૂર રાખવા આખો દિવસ ગમે
તેવી ગરમ ઝાતુમાં પણ કપડાંથી ઢંકાયેલા રહે છે; બારીઓ
બંધ રાખે છે; કદી ખુલ્લી રાખે તો પડદા-કર્ડને બાંધી
અજવાળાંને આવતાં અટકાવી અંધારામાં જ રહી શરીર
ખરાબ કરવાનું હાથે કરી વેરી લે છે.

અરે કેટલું કહેવું ? નાનાં છોકરાં છોકરીઓ જે નાગાં
રહેવાનું પસંદ કરતાં હોવાથી કપડાં કુદરતી રીતે ફેંકી
નાંખે, કાઠી નાંખે, તેને બહુ નાની ઉંમરમાંથી પણ ટોક
ટોક કરી પરાણે પહેરાવે છે. વળી તેઓ ખુદશા બાગમાં
રમતાં હોય, તડકો પસંદ હોય તો પણ પગ બળશે, તાવ

પ્રેમ ને પૂનિતતા ત્યાં પ્રમુખતા વરો એ ત્રિવેણી મહા તીર્થ જાણે,
પરમ એ પુણ્ય સંનમ વિરે ન્હાય છે તેમને દેવ દેવી પ્રમાણે.

પટિત આપ્યું તને ઘટિત પણ આપશે અર્થ તું મારતો કાં કહાણી,
તારું દિન શ્રેય તે વીક સમજી રહ્યો હાથ લેને કરે વિશ્વ માળા;

આવશે, માદો પડીશ, સમજતો નથી? ધરમાં આવ, એમ
ટાંકી તેની ટેક જમાડે છે. પગ જગશે તો પોતાથી ધરમાં
આવશે, તમારા કહેવાની રાફ નહીં જુએ; તેમ સમજતા
નથી; તે હવે આ લાંચી સમજે તો અડોભાગ્ય. ઊગનો સૂર્ય
શરીર ઊપર પડવાથી ધણો લાભ છે. તેનો તાપ હ્યો અને
સવારમાં સૂર્ય ઊગતાનાં કિરણોમાં ફરવા જાઓ અથવા
થોડીવાર તડકામાં બેસો અને તે વખતે સૂર્યમાંથી મને
પૂગતો પ્રાણ મળે છે, એમ જાવના કરતાં રહો તો આપું
શરીર તાજું થયેયું જણાશે.

સૂર્યના તેજને, તડકાને મહેવાય તેટલાને ચઢાતાં શીખો
અને તે જીવનશક્તિ આપે છે, એમ ગણનાં શીખો.

આપણો દિન્દુસ્તાન એવી આબોદવાવાળો છે કે તેટલો
વખત ધરમાં રહો તેટલો વખત જલ્દી થઈના વખત
સિવાય માત્ર એજ ઢંકાય એટલોજ પોશાક પહેરો. હવા
શરીરનાં ઊંઘી લેવાને, પસીનો ઊઠી મેલ ન જામવા
દેવાને સૂર્યના તેજનો શરીરનો લાભ ન ખોવાનો અને દરેક
રીતે પ્રાણ-જીવન શક્તિ સંમતી સુખી લાંબી તંદુરસ્ત
નિદ્રા બોમવાનું રાખો.



જાનવા એ લખ્યું તે તને આપશે રજ નહિ ન્યૂન કે કંઈ વધારે,
મિત્ર કે શત્રુ પણ કોઈ એને નથી કચિન અપી તને તે સુપારે.

પ્રકરણ ૨૮ મું

તાજી હવા

Fresh Air

તાજી હવાનો વિષય સહુ જાણે છે. એમ જાણી તે તરફ દુર્લક્ષ ન જ રાખે. જો દુર્લક્ષ રાખવા તરફ તમારું મન લલચાય તો યાદ રાખજો કે તમારે જ તે વિષય ધ્યાનથી વાંચવા જરૂર છે. કેમકે જો આ વિષય બરાબર સમજે જાણે છે તે તો આ વિષય ફરી ફરી વાંચવા હંમેશા આતુરજ રહે છે.

આગલના એક પ્રકરણમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા વિશે બોલાઈ ગયું છે. એટલે શ્વાસની ક્રિયાથી તંદુરસ્તીને શા ફાયદા છે અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવવા કેટલી જરૂર છે, તે વિશે બોલાઈ ગયું છે તેથી આ પ્રકરણમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા વિશે કહેવાનું નથી; પણ આ પ્રકરણમાં તો તાજી હવા અને તે પણ જેમ જાને તેમ પ્રબળ અને આજો દિવસ રાત તેની કેટલી જરૂર છે, તે વિશે કહેવામાં આવશે.

ખાસ પરિમવાસીઓના સહવાસથી અને તે ઠંડા મુસળના રહીશ હોવાથી તેની આગોડવા પ્રમાણે હવાથી બહુ દરતા રહેવાની આપણને પણ ટેવ પડી છે. તે એટલે સુધી કે નાનાં બચ્ચાને પણ ચરદી ઘઈ જશે. ઘરમાં રહે.

સંત સંગતે મહા તીર્થ તારણ બન્ને ઉચ્ચ વિચારના ઝરણ વહતાં,
એજ વૈકુંઠમાં નિત્ય નટવર વસે રાગ ને દેવના દ્વન્દ દહતા;

હવામાં રહીશમાં; તેમ ધરમાં પણ હવા લાગવાની ખીકથી
ખારી ખારણી બંધ રાખી હવાનો લાભ ખોઈ માંદા પડવાનું
જ દાથે કરી વોરી લીધું છે. તે સમગ્ર હવાથી ન ડરતાં
જેમ હવાનો લાભ લેવાય તેમાં લાભ લેવાની ખાસ જરૂર છે.

આસ લેવાની રીતમાં પણ કહેવાઈ ગયું છે કે જેમ
શ્વસમાં ખુશી હવા વધારે તેમ વધારે ફાયદો છે.

ફેફસાંને પણ તાજી હવાથી જ સારો ફાયદો છે. ફેફસાં
મારફત શરીરના ખરાબા બહાર કઢાડવા પણ તાજી હવાની
પૂરતી જરૂર છે. શરીરની ખરાબી દૂર કરવાના સાધનમાં
ફેફસાંનો મોટો ભાગ છે.

જ્યારે પાણી ઝાણું પીવાથી અથવા મૂત્રાશયના કાંઈ
રોગથી પિશાબ પૂરતો નીકળતો નથી, જ્યારે આમડી સાફ
ન રાખવાથી અથવા બહુ કપડાંથી પરીનો પૂરતો બહાર
ઊડી જઈ શકતો નથી, જ્યારે ઝાડો સાફ રહેતો નથી, તેવે
વખતે ફેફસાંને આ એક કે વધારે અવયવ જે કામ પોતાનું
પૂરતું ન કરી શકતા હોય તેનું કામ કરવું પડે છે. તેથી જ
ધણીવાર ધણાના બહાર નીકળતા આસમાં દુર્ગન્ધ હોય છે.

વળી એક બંધ ઝોરડામાં તમે હો તે વખતે (આંક
ગેશન એટલે ૮૦ પાઉન્ડ, જે મધ્ય કારબોનિક એસિડ ગેસ
જે ઝેરી છે તેને તમારા આસથી ઊમેરો છે દરેક કલાકે
કાઢો છે તે ઊપરથી સહેજ ગળુની કરી શકો છો એક
બંધ ઝોરડામાં જે કે ત્રણ કે વધારે માણસ હોય તો
આખો ઝોરડો ઝેરી હવાથી ભરેલો રહે ■ અને તેને

પાપ ગંગા દરે વાપ ચલા દરે ને દરે કલ્પતર દીનતાને,
પાપ ત્રિતાપ ને દીનતા સર્વ એ બધ સત્સંગના ધુવ્વ સ્નાને.

અદ્ર શીતલ સમું જગત દેખાય છે અતરે ગીતજતા હોય જેને,
અગ્નિ લાડકા સમું જગત દેખાય છે હૃદય તૃપ્ત્યા યકી તમ તેને,

લઇને નવા આવનારે માણસને તે ઝોરડામાં આવતા જ
દુર્ગન્ધ અનુભવાય છે; જે અટકાવવા એક જ રસ્તો છે કે
ઝોરડામાં બારી બારણાં ખુલ્લાં જ રાખવાં, જેથી ઝેરી
હવા નીકળી જઈ તાજી હવા આવી શકે. તેવા ઝોરડામાં
તમારી તકુરસ્તી ખરાબ હવાથી વગર ખનર પડ્યે
બગડે જ છે.

તમે નિદ્રા હંમેશાં શું કામ લ્યો છો, તેનો કોઈ વિચાર
કર્યો છે ? નિદ્રાનો હેતુ એક જ છે કે શરીરનો જે ધસારો
દિવસ દરમિયાન કામકાજના અમથી થયો હોય તે ધસારાને
સુધારી શરીરમાં તાજા નવા બાગ ઊમેરવાની નિદ્રા લેવાથી
તક મળે છે, જેથી બીજે રોજ તમે તાજા થઈ નિયમસર
કામ કરી શકો.

આ અમાણે શરીરના અવયવો નિદ્રામાં તાજા થવા
ખુલ્લી તાજી હવાની પૂરતી જરૂર છે. તે જો પૂરતી તાજી
હવાને બદલે દુર્ગન્ધી હવા લ્યો ને પછી સવારમાં ઝડી
ફરિયાદ કરો કે ઊંઘ બરાબર આવી નથી, અથવા ઊંઘ
આવી છતાં થાક ન ઊતરતાં સુસ્તી તેટલી જ રહી, તો
તેમાં કેનો વાક ?

સૂવાના ઝોરડામાં ખાસ અને દિવસે રહેવાના
ઝોરડાઓમાં પૂરતું અજવાળું ને એખી હવા પૂરતાં
આવવાં જ જોઈએ.

તાજી ઠંડી હવા આવે ને તેમાં સૂતાથી સરદી થશે

સ્નેહ સૌંદર્યથી જીવન ભરપૂર જી સ્વર્ગ એથી કહ્યું ના વધારે,
દેશ ને કલેશ નવાળામુખી જ્યાં બળે નરક આવી વસે એ જ દ્વારે

કય કીર્તિ કયા વિષયો વાંછે નહિ ધૂડને સૂર્ય અધારે લાગે,
જેમ સંસારીઓ સ્થૂલમાં રાચતા એવના છવડા જે માગે;

એમ સ્વપ્ને પણ વહેમ ન રાખો. તમે જાણો છો કે ક્યનો
આજ એજ અવાજે બધાંએ મંજૂર કરેલો ઉપાય ખુશ્કી
દવા જ છે. રાતે પણ ક્યવાળાને પૂરતી દવાની આવગતવની
સગવડ રાખો. હા, ચરીરને ટાક લાગે તો આછાં કપડાં
ઓઢી રાખો. બહુ ભારે જાડાં ઓઢવાનાં કપડાં ન જોધયે.
હાનટોપી પહેરો પણ મોઢું સદાય ખુશ્કું રાખો. પણ
હરગીજ ખુશ્કી દવા ના રોકો.

જેમ સૂવાની જગ્યાનું તેમ દિવસમાં રહેવાના ઓદિસ,
ફુકાન કે જ્યાં કામ કરતા હો ત્યાં દવાની આવગત પૂરી
થાય અને સ્વચ્છ દવા જ મળે તેની પૂરતી કાળજી રાખો.

હરરોજ એકવાર ખુશ્કી દવામાં ફરવા જાઓ. આ પ્રમાણે
ફરવા ન જાઓ, આખો દિવસ કામમાં અને તે પણ દુર્નિધી
દવામાં બરાબ્ર બેસો પછી માંદા, સુસ્ત, સકિનહીન રહો
એમાં શું આશ્ચર્ય ?

જ્યારે ફરવા જાઓ કે તાજી દવામાં આનંદથી બેઠા
હો તે વખતે એમ ભાવના કરતા રહો કે તાજી દવાથી મને
સકિત આનંદ મળતાં તાજી તંદુરસ્ત થવો જાઉં છું.

કુદરતના કાયદા, તાજી દવા, અજવાળું વગેરે ન પાળિયે
અને પછી માંદા જ રહિયે, એમાં દોષ કોનો ?

તાજી દવાના ધુટડા પૂરી શાંતિ આનંદથી પીતા રહો
ને સુખી તંદુરસ્તી જિંદગી ભોગવો.

મોઢા સાગર તરે જેની બુદ્ધિ ખરી તેમને તીવ્ર વૈરાગ્ય આવે,
પાપ જેના ગયા તે જ પુણ્યાર્થોને અંતરે દિશાની ભક્તિ લાવે.

પ્રકરણ ૨૯ મું

નિદ્રા : ઊંઘ

કુદરતી થાક ઉતારવાનું સરસ સાધન

Nature's sweet Restorer Sleep

કુદરતી સરીરની બધી ક્રિયાઓમાં નિદ્રા, એ એવી ક્રિયા છે કે જે બાળત સહુ સારી રીતે સમજે જાય છે. દાખલા તરીકે નાનાં બચ્ચાંને પણ ઊંઘ કેમ લેવી તે શીખવવું પડતું જ નથી. તે પોતાથી જ સુવે છે. તેજ રીતે મોટી ઉંમરના લોકો પણ જો કુદરતી ટેવોને વળગી રહ્યા હોત તો તે પણ તેવી જ રીતે ઊંઘ મેળવી શકે. પણ તેણે પોતાની ટેવ એવી બગાડી મૂકી છે કે તે કુદરતી રીતે રહેવું તેને માટે હવે સંભવિત જ નથી. જો કે આ બગડેલી ટેવો સુધારી કુદરત તરફ વળવાનું શીખે તો પાછા કુદરતી રીતે બહુ જ સહેલાઈથી નિદ્રા લાઇને શાંતિ મેળવી શકે.

બધી ટેવોમાં જે નિદ્રાની બાળતમાં ટેવ સૂતાની અને ઊઠવાની બગાડી છે તે મહુથી વધારે હાનિકારક છે. જે કલાકો તેણે ઊંઘમાં ખાસ કાઢવા જોઈએ તે મોજ શોખનાં બાનાં નીચે જગરામાં અને જે કલાકે જોડી, જે કલાકોમાં

વિકટ આ વિશ્વની વાટમાં ચાલનાં જોઈ વિચારીને કદમ ભરતું,
દેશ કાળે વળી પાતતા જોઈને દ્રવ્ય સાહિત્યનું દાન કરતું;

તાકાત, પ્રાણ, જીવનચક્રિન મેળવવાનું કુદરતે નિર્માણ કર્યું
છે તે કલાકેમાં સૂતાનું રાખ્યું છે.

સૂતાનો સારામાં સારો પહેલો રાતનો, સૂઈ અસ્તથી
મધ્ય રાતનો વખત કુદરતે નિર્માણ કર્યો છે ને સૂઈ ઊઠવાની
પહેલાનો વખત જ્યાં મુદ્દત એટલે સૂર્યોદય પહેલાં આશરે
એક કલાક પહેલાં જીડી કામ કરવા અને શક્તિ લાવવાનો
વખત કુદરતથી નિર્માણ થયેલ છે, તેને બદલે રાતના બાર
પહેલાં બાગે જ સૂવાનું અને સૂઈ-ઉઠવા પછી બહુ જ મોડું
અરે દશ બજે ઊઠવાની ટેવ પાડી છે એટલે જે સરસ
સૂતાનો કાળ તે જાગવામાં ને જે કામ કરવાનો ને શક્તિ
મેળવવાનો સરમ વખત તે સૂતામાં કાઢવા ટેવ પાડી છે,
પરિણામે અરધી ઉમરે અથવા તે પહેલાં નમાલા તાણી
કાઢેલા જેવા થઈ જાય છે.

નિદ્રાની અંદર સરીરના જે લાગ દિવસના કામકાજથી
ધસાયા હોય તે તાગ થવા નવા બનવા તક છે અને
તેને તેમ કરવા તક આપવી એ આપણી પ્રથમ ફરજ છે.

ફરેક માણસે કેટલા કલાક સૂવું જોઈએ તે સબધી ચોક્કસ
નિયમ જણાવી શકતા નથી કેમકે જુદા જુદા જાણને જુદાં
જુદાં કામને અંગે અથવા પ્રકૃતિને અંગે વધારે ઘટાડે મૂક્યા
જરૂર પડે છે પણ લગભગ સાધારણ તકુરસ્તીવાળાએ આઠ
કલાક સૂવું જોઈએ, એમ અમને તો કુદરતનો નિયમ જણાય છે.

કુખી ને દીન માથે દયા રાજવી નિઝલી હૃન્દિયો દિગ્ધ વરતું,
પ્રામ કર્તવ્ય નિષ્કામ કરતા રહી આખરે ઇશને ધામ કરતું.

કર્મના દંડથી ભક્તિ એના જળે જીવન અંતર પંટો સાફ કરવા,
દેહથી વિદિત સત્કર્મ કરતા જવા દ્વંદ્વ ગ્રેમે પ્રજુ નામ સ્મરવા;

હમેશાં સારી હવાવાળા મકાનમાં અને જેમાં હવા
આવવા જવાની પૂરતી છૂટ હોય તેવાં મકાનમાં સુવું જોઈએ.
દિંદુરતાન તો એનો મુલક છે કે જેમાં ધારે ને ટેવ પાડે
તો વર્ષા ઋતુ અથવા બહુ ઠંડી ઋતુ સિંચાવના વખતમાં
તો અમાશી કે ફળિયાંના ચોકમાં ખુશીથી સૂઈ શકાય છે.
તેમ ન અને કે સમયક ન હોય તેણે હવાવાળા મકાનમાં
તો સુવું જ જોઈએ. બધે મકાન જ્યાં હવાની હરફર ન
હોય ત્યાં ન સુવું જોઈએ તેમ મકાનમાં બનતાં સુધી સુષ્ક
હવામાં લાગ પડાવનાર ન જોઈએ અને બત્તી રાખી પણ
ન સુવું જોઈએ. બત્તીથી હવા બહુ ખરાબ થાય છે. એક
ઓરડામાં નવ જણ સાથે સૂતાથી જેટલી હવા ખરાબ
થાય તેટલી એક બત્તી રાખી સૂતાથી ખરાબ થાય છે.
વળી સુષ્ક શાંતિથી નિદ્રા અંધારામાં જ આવે છે.

બહાર સુઓ તો ખુશીથી ઓઢો પણ તે પણ મોઢાં
ઊપર તો દરગીજ ન ઓઢાય. હા, કાન ટોપી પહેરો ને
ઓઢવામાં બહુ બર્ડાં બારે કપડાં ન વાપરો. તેમ દિવસમાં
જે કપડાં પહેરતા હો તેજ કપડાંમાં ન સુઓ. વધારે સાઈ
તો માત્ર ચડી કે નાની શી પોતડી જ પહેરી સુવાનું રાખો.

આ પ્રમાણે સૂવાની ટેવ રાખશો તો બચ્ચાંની માફક
ખુશીથી તરત સુઈ શકશો.

ફની વખતે દિવસના કામના, આગલા દિવસના કામના
કે બીજા કોઈ સંબંધના વિચાર ન જ કરો. જેમ અને તેમ

ઊર્ધ્વ ચડતા જવું, જીવન બાડાસમા ગ્રેમ રસ જ્ઞાન આનંદ ભરવા,
દ્રવ્ય પદ્ધતિ અને કીર્તિના મોહમાં આત્મ સૌંદર્ય નહિ દેવું મરવા.

સાજ આત્માથીને વસતું એકાતમા પાર્વતી કે રમાકાંત બનવા,
સાથ વિચારવા મર્મ ઉતારવા બુદ્ધિના વાદ વિવાદ તજવા,

વિચારશૂન્ય જ રહી સવાની ટેવ પાડો. (આ બાબતની
વિશેષ સૂચના “વગર દોકડાના વેદ”માંથી મેળવો.)

અમુક વખત મુઠ્ઠી શરીરનું આપ મૂઠી દીધું રાખી
વિચારશૂન્ય સુવાની ટેવ પાડશો તો ફેટલા થોડા વખતમા
“મીઠી શાંત” નિદ્રા આવી, સવારે કેવા તાગભાગ થઈ
ઉઠો છો, તેની ખાતરી થશે.

હઠાચ કોઈ વાર નિદ્રા ન આવે તો ક્યારેક પહેલાં હંડા
પાણીથી ગોઠણથી આંગળાં મુઠ્ઠી પગ ખૂબ ધુઓ નથી
નીચલા ભાગ તરફ લોહી જશે તે મગજ ઉપરથી ઊતરી
જતાં શાંત સુખાગ નિદ્રા આવી જશે.

કુતી વખતે પગ તરફ લોહી વધારે જાય છે. એમ
ભાવના કરવાથી પણ લોહી મગજમાંથી ઊતરી તે તરફ
જતાં નિદ્રા આવી જાય છે.

આ બધાં કરતાં ઉપયોગી એ છે કે નિદ્રા ન આવતી
હોય ત્યારે નિદ્રા કેમ આવતી નથી, ક્યારે નિદ્રા આવશે ?
જલદી આવે તો ઠીક, એમ બળાપો કરવાથી ઊંઘડું ‘ઊંઘડું’
પરિણામ આવે છે; તેમ કરવાથી નિદ્રા આવતી નથી. કાંઈ
વિચાર વગર ખાલી મન રાખવાથી જ થોડીવારમાં નિદ્રા
આવી જાય છે.

નિત્ય નિર્દોષ નિર્જન વને વિદ્યારૂં શુદ્ધ વિચાર તો સતત કરવા,
મિનને સદમી સ્વસ્થતા કેળવી શાંતિ આનંદ બાપૂર ભરવા.

શાંતિ આનંદ ન્યાંથી હૃદય સાંપડે તે જ મંદિર ને તીર્થ નાણા,
પ્રાણ ચૈતન્ય સ્થાપન થયું બાવથી તો પુનઃ પ્રજા સ્વરૂપ પાણી;

તમે કયે પડખે સુતાથી નિદ્રા આવે તો સારું, એમ
પશુ ધારી ફોગટ વ્યાધિ વધારવી નહીં ડાબું પડખું દગારી
સુવાની ટેવ જો કે સારી છે તોપણ તેમ અનુકૂળ ન આવે
ને ચત્તા કે જમણે પડખે કે અરધા બિંધા થઇ જે રીનથી
સુખથી જોને નિદ્રા આવે તેને માટે તે રીન સારી છે.

બહુ જ થાકી ગયા છો ને નિદ્રા જરૂર આવી જશે એમ
દ્રઢતાથી માની શરીરને ઢીલુ મૂકી ચિંતા રહિત રહો. તો
જલદી નિદ્રા જરૂર આવી જશે.

દિવસના કામકાજના થાકથી જ નિદ્રા સારી આવે છે.
આખો દિવસ કાંઈ કામ કર્યા વગર શરીરને શ્રમ દીધા વગર
સારી નિદ્રાની ફોગટ આશા છે. થાકને અંતે જ સારી નિદ્રા આવે.

રાતના ગમતમાં મોઢી રાત સુધી બિજાગરો કરનારને
પશુ નિદ્રા આવે તો પશુ શાંતિ નથી મળતી કે શરીર તાણુ
થયેલું નથી લાગતું.

માટે આગળ કહેવાઈ ગયું છે તેમ વહેલા સુવાની ટેવ
શખો ને વહેલા બેઠો.

રાતે વાળુ કર્યા પછી બેઝેક કલાક આગમ લેવો જોઈએ.
એટલે બને તો દિવસ આચર્યા અગાઉ વાળુ કરી ર્યો અથવા
રાતે ન જમતાં દૂધથી જ કે ફળથી જ ચઢવો. ખાસ પચ્યાસ

વિવિધ પદાર્થો વિવિધ છે સાધનો સાધ્ય હસા સર્વનું એક સરણુ,
તે ગાય ઘાળો રહી દૂધ છે સર્વનું એક વરણુ.

નામ સંભારતા અર્થે ।વચારતા જળ સ્થળ ઇષ્ટની મૂલ નતવી,
એક ચૈતન્ય જ્યોતિ બળે સર્વમાં દીપમાં લેદની દ્રષ્ટિ ખેલી;

વર્ષની ઉમર પછી તો બપોરે એકજ વખત જમવું ને વાળુને
બદલે ચોકું દૂધ પીવું, એજ ઇષ્ટ છે.

દિવસતા વખતમાં પણ બપોરના વખતમાં ખાસ પચ્યામ
વર્ષની ઉમર પછી કલાક દોઢ કલાક લોટી ચાંત પડ્યા રહો.

બહુ શ્રમને અંતે પણ પાંચ દસ મીનીટ સંતિથી આરામ
હોયો તેથી થાક ઊતરતાં તાજા ચર્મ જશે ને નવું કામ
ત્વરાથી ને બહુ જ સાફ કરો.

કદાચ કામના વખતમાં પડ્યા રહેવાની કે જરા ઊંધ
લેવાની તક ન મળે તો જ્યારે જ્યારે કામને અંતે બહુ શ્રમ
પડે ત્યારે પાંચ દસ મીનીટ આંખ વીચી ચાંત પડી રહ્યા
બાદ 'પાછું' કામ કરો, તો સાફ ચર્મ થકે છે.



।મય જીવનનો સ્વાદ લીધા કરો હૃદય ને દ્રષ્ટિ વિશાળ રાખી,
જરા તોડીને જીવનમાં ઊડવું નિત્ય કરવી બધે 'સત્ય' આખી.

પ્રકરણ ૩૦ મું

Regeneration

શરીરની વૃદ્ધશક્તિના સંરક્ષણથી થતું સુદૃઢપણું
અને પરિણામે આત્મજ્ઞાનની સંપૂર્ણ જાગૃતિ

અ/ પ્રકરણની બાબતમાં એવી બાબત ઊપર ધ્યાન
જેવવામાં આવશે, કે જે પ્રાપ્તિ ધણી જ મદદની છે પણ
તે વિશે પ્રજા પૂરું ધ્યાન આપી તેના અમલ કરવા તૈયાર
થાય એ વિશે સંકા છે.

પ્રથમ તો આ વિષય વિશે ખુલાસાથી લખવું અથવા
તે સંબંધી વિચાર કરવામાં અવિરોધ ગણાય છે અને જન-
સમાજમાં તેને ચર્ચવાનું પણ અસ્વીકૃત ગણાય છે. પણ
અમારો હેતુ તેના યાનથી વિષયને ચોપરાનો નથી;
એટલું જ નહીં પણ તે વિષય ચર્ચા શરીરને સુદૃઢ અને
પરિણામે આત્મજ્ઞાન માટે સરલતા કરવાનો જ છે.

પુરુષ અને સ્ત્રીના સંબંધમાં છોકરાં પેદા કરવાં એટલે
વંશ વધારવા સંબંધે અમારે આ વિષય ચર્ચવા જરૂર જ
નથી. • તે તો અમે ખીજ લખનારને જ સોંપીએ છીએ.

નિત્ય નિર્દોષ વનમાં જઈ વિદગ્ધું દહિની શુષ્કિમાં સત્ય સ્થાપે,
જીવન ખીલાવતું આત્મ બહુલાવશે દૂર દો પાપ તાપ વિલાપે;

અમે તો પુરુષ ઓનો વિપતો મંત્રધ અવગ રાખી વીર્ય-
શક્તિનો જે બચ્ચાં પેદા કરવામાં જ વ્યવ કરી અથવા
વિપવના મોદમાં તણાઈ શરીરની અને પરિણામે આત્મજ્ઞાનની
દાનિ થઈ રહી છે, તે તરફ ધ્યાન ખેંચી તેને બદલે વીર્યનું
સંરક્ષણ કરી, વીર્યની શક્તિ ખીજે સંમદાઈ શરીરની અને
આત્મજ્ઞાનની વૃદ્ધિ કેમ થઈ શકે તથા શ્રી-પુરુષનો અરસ-
પરસ માત્ર વિપય પૂરતો જ સંબંધ મનાય છે, તેવી માન્યતા
બંધ થતાં એકખીજનો સન્નેડાં તરીકેનો સંબંધ વધતાં
દૈવી જોડા તરીકે રહેવાથી બન્નેનાં શરીર સુદૃઢ કેમ થાય
અને બન્નેના આત્માની જાગૃતિ સંપૂર્ણ થી રીતે થાય, તે
વિશેષ લખવાનું છે.

બચ્ચાં પેદા કરવા સંબંધી યોગીઓના એવા વિચાર
છે કે પ્રજા પેદા કરવાનું કામ દયકાં ખીજાં બધાં પ્રાણીઓની
જોટથી ફગ્ગ છે તેવી જ ને તે જ ફરજ જો મનુષ્ય જોને
પ્રેરણા શુદ્ધિને બદલે સત્ અસત્ જાણવાની શુદ્ધિ આપી
છે, તેથી મનુષ્યની માત્ર બચ્ચા પેદા કરવાની જ ફરજ હોય
તો પ્રજાનો તે થમ વર્યા મથાય. પણ તમને મારાસાર શુદ્ધિ
આપવાનો હેતુ આપણને શુદ્ધિ આપી છે તેથી વિચાર
કરતાં સમજાય છે કે તેટલો જ હેતુ હોઈ શકે નહીં. પણ
તેથી ઉચ્ચતર હેતુ જ હોઈ શકે અને યોગીઓએ નિશ્ચય
કર્યો છે કે તે હેતુ પ્રજા, કુદરત, સરજનદારનું જ્ઞાન થવા
અથવા આત્મજ્ઞાન મેળવવાનો જ હોવો જોઈએ; અને તેમ

કેળવે! એક નિર્દોષતા અંતરે પખી ઝગણ તર વાયુ સંગે,
ચિત્તિ વિરોધ નહિ સંભવે કુદરતે જીવનને મૂંઝવું સત્ય રંગે.

દ્રવ્યના સાગરે ભક્તિ બરતી મટે દેહ સર્વાંગમાં કંપ તો,
રોમ રોમે જોડે ઉર્મિ લલ્લાસની પ્રાણ આનદને શિખર વડે;

કરવા વીર્યનો વિષયમાં જ ફેગટ વ્યય ન કરતાં તેનું સંરક્ષણ
કરી તેને ખીછ તરફ વાળી તેમાંથી મળતી શક્તિ પ્રાણનો
ઉપયોગ; તે હેતુ પાર પાડવો જોઈએ તેથી તેઓએ એ
વિષય જિપર ખ્યાન આપી લાંગા અનુભવને અંતે તે કેમ
બની શકે તે શોધી તે સમગ્રવવા જે યત્ન કર્યો છે, તે
એમ છે જ આપણે બોલશું.

આ વીર્યથી જે શક્તિનું ખીછ તરફ વાળવાથી એક
તો પરિણામ એ આવે છે કે સ્ત્રી-પુરુષનાં શરીર દૃઢ બનતાં
વિષયને તુચ્છ ગણી એક ખીજ તરફ વધારે ગ્રેમ વધનાં
જોયો પ્રકૃતિનાં મન જોગા વર્તન થઈ મનુષ્યની ખરી ફરજ
બળતી હૈયી જીવન ગાળતાં થીએ છે. પરિણામે આજે
સ્ત્રી-પુરુષ સામસામા મળે ત્યાં એક વિષય તરફ જ વૃત્તિ
વળે છે, તેમ ન થતાં જેમ બહેન-ભાઈ, મા-દીકરા, બીજાં
નજીકના સંબંધમાં આવતાં વિષયવૃત્તિ થતી નથી કે તે
સંબંધી વિચાર જ ઉદ્ભવતો નથી, તેમ સર્વ સ્ત્રી-પુરુષ
તરફ તેવી જ વૃત્તિ કુદરતી રીતે રહે; એટલું જ નહીં પણ
સ્વપત્ની તરફ પણ તેવી જ વૃત્તિ રહે. મોંડે ને જ્યારે
પ્રાણીઓ માન બચ્ચું કરવા વખતે જ વિષય તરફ ખેંચાય
છે તેમજ આવાં સ્ત્રી પુરુષો તેટલો વખત જ વિષયવૃત્તિ
તરફ ખેંચાઈ ખીજ સમયમાં એક ખીજને સદાય થઈ
શરીરમંરક્ષણ કરી આત્મચાન આપોઆપ મેળવી સુખી
શાંતિ ઉપયોગી જિંદગી ગાળી શકે.

ભક્તિ એ ભાવના દ્રવ્યની લાગણી બુદ્ધિ ને કંપના તથા ન ચાતે,
ભક્તિ તો ભેદતી ભેદને ખેદને ભક્તિ ભગવાનને દ્રવ્ય જાણે.

કાનનની ધૂનમાં નાચતા રમવા કાઠિ કેરા ક્યારે અડગ પાયા ,
રયામના સરણમાં જે ગયા તે રતા તેમને શું કરે જગત માયા ?

સકુનો અનુભવ દશે કે જેમ વિષય તરફ વધારે વૃત્તિ
તેમ શરીરની નબળાઈ, મનની નબળાઈ; પરિણામે વહેમી
રોગી થતું જ જવાય છે. તેથી બિલ્કુલ જે લેડો સમજ કે
સમજ્યા વગર વિષયમાં નિયમિત અથવા સંયમ બરાબર
પાળતા દશે તે પોતાથી સુદૃઢ-મક્કમ વિચારના દશે.

આ બાજનનો પ્રત્યક્ષ પૂરાવો શોધવા જવું પડે તેમ
નથી. જે આદમી પાસે કે સ્ત્રી પાસે જતાં તેના પ્રભાવ
તેજ તમારા બેપર પડે, જેમના બોલ ગીતના જ પડે તેવા
જનો વિષયોમાં સંયમી ભલે તદ્દન ન હોય તોપણ નિયમિત
અને થોડે અશે વીર્યશક્તિ સંચય કરનાર જ છે એમ
સમજી જ લેશો.

યોગીઓ તો આ શરીર દ્વારા રાખવાનો હેતુ માત્ર
અત્મગાન મેળવવા પૂરતો જ ગણે છે પણ આપણે પણ
જે કે અત્મગાન તેટલે દરજ્જે ન મેળવી શકિયે તોપણ
મનઃશક્તિ મજબૂત કરવા બીજી રીતે મક્કમ થવા તથા
સાંસારિક શ્રમ કરવા પણ આ પ્રભાવે વીર્ય સંરક્ષણથી
શક્તિ સમઢી શક્તિમાન થઈએ, એ તો સિદ્ધ છે.

આ વીર્ય-શક્તિ સંગ્રહ કરવાનો સદુચી સરસ ઉપાય
નિયમસર શ્વાસ લેવાની ક્રિયાની ટેવ, એ જ છે. નિયમસર
શ્વાસ લેવાની ટેવથી જનનેન્દ્રિયા બાગમાં જ વીર્ય-શક્તિનો
સંગ્રહ ન થતાં ત્યાંથી શરીરના બાગમાં તે શક્તિ ખેંચી

કાઠિના બાવમાં જે મર્ષા તે ત્યાં તેજ તેના પ્રશ્નમાં સમાવ્યા,
પન્ય તે મૃત્યુ ને પન્ય તે જન્મ છે પન્ય તેના યજ્ઞ તાન માના.

દષ્ટિ ત્રાટક કરી ઈસને તિરખતાં તેજ આનંદની છાળ જોડે,
દૃષ્ય સંસ્કારી ને શુદ્ધ ક્રોધજળ અને કુષ્ટ વિચારના માળ ખૂડે;

શકાય છે. આનો અર્થ એમ સમજવાનો નથી કે તેમ થયે
નિયમ લાલસા વધે છે; તેથી જીવદું શરીર સુદૃઢ થતાં
સંયમ રહી શકે છે.

યોગીઓ દર્મેશાં પરણેલાં જોડાને કે બીજાઓને માત્ર
અહમ્મયર્થ અને સંયમ માટે જ શીખવે છે. તેઓ બરાબર
સમજે છે કે વીર્ય પેદા કરવા જે શક્તિ-પ્રાણનો ઉપયોગ
થાય તે પ્રાણ શક્તિનો સુદૃઢ બનાવવાને મનને પુષ્ટ
બનાવવામાં નિયમસર આસથી ઉપયોગ લઈ શકાય છે.

વળી સંયમ અથવા અહમ્મયર્થનો અર્થ એમ નથી
લેવાનો કે તેથી વિષયશક્તિ નમળી પડે છે અથવા તેનો
નાશ થાય છે; તેથી જીવદું વિષયશક્તિ પૂરતી હોય છે
પણ તેનો ઉપયોગ શરીર સુદૃઢ કરી મન તાકાતવાળું
બનાવી આત્મજ્ઞાન સુલભ રીતે મેળવવામાં થાય છે. વળી
પ્રજ્ઞ પેદા કરવાની વૃત્તિ હોય અને તે માટે તેવી શક્તિનો
ઉપયોગ બહુ જ મંદમથી થાય તો જે પ્રજ્ઞ ઉત્પન્ન થાય
તે પણ પૂરતી શક્તિ અને તંદુરસ્તી સાથે લાંબી નિંદ્રા
ભોગવે તેવી થાય છે.

આ પ્રજ્ઞ ઉત્પન્ન થવા સંબંધમાં એક ઋષિ પતિ-
પત્નીનો સંવાદ ઉપયોગી છે તેથી અહીં જણાવું છું:—

એક ઋષિ પતિપત્ની પૂર્ણ જાનવાણાં દંતો અને પોતાના
આશ્રમમાં આત્મજ્ઞાન, અભ્યાસ, ઉપદેશમાં આનંદથી
જીવન ગાળતાં હતાં. યુવાન અવસ્થા થયા પછી પત્ની જે

સળગતો અગ્નિ જેમ કાષ્ટને બાળતો તેમ પ્રભુ દર્શને પાપ બળત્રા,
ચંદ્ર કિરણ સમા એવી પ્રિય દષ્ટિથી ગોઠ મદ દર્પ અધાર ટળતાં,

વાણી વિવાસથી સ્વાદ આવે નહિ કર્મ કરનાં જ મીઠાસા આવે,
અન્ન કદેનાં ધણું નહિ માનવી અન્ન ખાવાથી તે નૃસિ લાવે;

મોહનું જ રૂપ છે, તેને મનમાં હિમમયું કે આપણને કાંઈ
પ્રજ્ઞ ન હોય એ તો ફીક નહીં. કેમકે અપુત્ર મરી જાયે
તો જેમ વાંઝિયાનું મેણું રહે તેમ આપણી જિંદગી પછી
આત્મજ્ઞાન અવિધ્વની પ્રજ્ઞને દેનાર આપણા કુળમાં ન
રહે. તે ઉપરથી એક દામ જેમ પોતાના ધણીને વિનાંતિ
કરી કે મને “ઋતુદાન” આપે તો ફીક. ઋષિ સમજી
યાની, તેથી દેતુ સમજી ગયા ને કમૂલ ક્યું ને ઋતુદાન
આપ્યું. પરિણામે એક સારા પુત્રનો કાળે કરી જન્મ થયો.

પાંચેક વર્ષનો પુત્ર થયો એટલે પત્નીને મોઢે જોર ક્યું
ને ફરી ઋતુદાન દેવા પોતાના પતિ પાસે ફરી માગણી કરી
ત્યારે ઋષિએ જવાબ દીધો, પ્રિયે! તમે પણ યાની છો,
તેથી સમજો છો કે એકવાર મેં ઋતુદાન દીધું તેને પરિણામે
એક સુપુત્ર થયો. પણ આપણાં જન્મેનું ચોથા ભાગનું
આશુધ્ય ગયું ત્યારે જ પુત્ર થયો તેમ હવે ઋતુદાન આપું
તો તો પછી આપણું બીજાં ચોથા ભાગનું આશુધ્ય જતાં
જન્મતા કલ્યાણને માટે ઉપદેશ દેવા પણ આપણે રહિયે નહીં.

દ્વંદ્વામાં જ્યારે એક સંતાન થાય ત્યારે લગભગ ચોથા
ભાગનું આશુધ્ય, એવટ તેટલી શક્તિ સ્ત્રીશુ થાય છે તે આથી
સ્પષ્ટ સમજાશે. જેમ જોઈ સંતાન થાય તેવું વર્તન રહે
તો શરીર સુદૃઢ જન્મું રહે તેથી પણ આત્મજ્ઞાનની કદાચ
જિજ્ઞાસા ન હોય તો પણ પોતાનું આશુધ્ય એટલું ન થાય
અને શરીર સુદૃઢ જન્મું રહે તે ખાતર પણ ઇલાચ-સંવમની
પૂરી જરૂર છે.

અર્થ કંઈ નવ સરે જ્યારે તે આંતરે જો રહે નામ દરિ માત્ર વાયે,
લંબિની ધાનમાં રૂપેલું જૂજનાં વંદનો નંદ સન્મુખ નાયે.

શાલ જીવન સખા વડ જીવન સખા આજ જન્મજે ગિરિભગ્ન શૂંગે,
ત્યાં વિરાજે શુર વિશ્વ મંગલ મહા રંગતો જીવને સત્ત્વ રંગે;

જેમ વીજળીનો સંગ્રહ કરવાનું સાધન Battery બેટરી છે તેમ શરીરની શક્તિનો સંગ્રહ કરવાનું સ્થાન વીર્યની કોથળા અથવા જનનેન્દ્રિય છે, અને જેમ બેટરીમાંથી વીજળીનો ઉપયોગ ખીખમાં લઈ શકાય છે, તેમ વીર્યશક્તિનો લાભ પણ અમુક કેળવણીથી લઈ ખીજે લઈ શકાય છે.

એ સાધન નિયમિત શ્વાસ લેવાની ક્રિયા છે. હમેશાં જો નિયમિત શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય તો તેજાને વિપયભોગની તીવ્ર પ્રવૃત્તિ ઉદ્ભવતી જ નથી; કદી ઉદ્ભવે તો પણ સંયમ રાખી શકે છે.

આ સંગ્રહાગ્રેહી શક્તિનો ઉપયોગ જેમ આત્મજ્ઞાન મેળવવામાં લેવાયો હોય, તેવી રીતે દુનિયાદારીનાં બધાં કામ ઉત્સાહથી આનંદથી કરવામાં પણ લઈ શકાય છે.

એક વાત ઝણવા જેવી છે કે આ સંયમથી કાંઈ વીર્ય શરીરના ખીખ ભાગમાં ખેંચાતું નથી, પણ જે પ્રાણશક્તિ વીર્ય પેદા કરવામાં ખરચાય છે તે શક્તિને જીપર ખેંચી શરીરના ખીખ ભાગમાં તેને ઉપયોગ લેવાય છે. આ કેમ બને છે તે માટે શરીર સુદૃઢ બનાવવાની કસરત નીચે આપવામાં આવે છે.

શરીર સુદૃઢ કરવાની કસરત

આ કસરત કરતા પહેલાં શક્તિ મેળવવા જ કસરત કરું છું, એ ભાવના બરાબર રાંખો. અને વિષય સંબંધી વિચારો ન જ કરો ને તેમાં વ્યય થવાની શક્તિ શરીરના ખીખ

વેદ વર્ચસ લર્ચા જેમની વાણીમા જોતરે જોતરે બદ્ધ જોયે,
પ્રેમને જ્ઞાનની દિવ્ય મૂર્તિ પ્રભુ સદૃશ તે અનરે ભૂગેદિ.

સ્પર્શમણિ હાથ લાગ્યો તને, શું થયું ! જ્યાં લગી લોહમાં કાટ લાગ્યો
આસ શુક્રેવજ આવી પણ શું કરે જ્યાં લગી હૃદય ના બાવ લગ્યો.

ભાગોમાં મારી મારણ તરફ ખેંચાઓ, એમ પણ બાવના
કરતા રહો; એટલું જ નહીં પણ કસરત કરતી વખતે પણ
શક્તિ તે ભાગ તરફ ખેંચાય જ છે એમ અનુભવના જાઓ.

ગમે તો શાંત સપાટ જમીન ઉપર રચસ્ય લાંબા થઈ
પડો અથવા શરીર ટટાર, સીધું રાખી જેમો અને Solar
position (લાગણીના તંતુને મંત્રદળ કરનાર મંદિ) ને
જાહેરના પાછલા ભાગમાં આવી છે તે તરફ વીર્વ પેદા કરનાર
શક્તિ ખેંચાય છે, એમ ધારો અને તેમ થયો નિયમસર
આસની ક્રિયા કરો અને જ્યારે જ્યામ શરીરની અંદર
(Inhalation) થયો ત્યારે એ શક્તિ સોલર પોઝિશન
તરફ ખેંચાય જ છે, એમ અનુભવો. જો તમારે શરીરને
બદલે મન સુદૃઢ કરવું હોય તો માથાને છાતી તરફ તીચું
નમાવી અંદર આસ લેતી વખતે આ શક્તિ મન-મગજ,
(Brain) સુધી ખેંચાય છે, એમ અનુભવ કરતા રહો.
આ શક્તિના મોટા ભાગનો જો કે સોલર પોઝિશનમાં જ
સંમદ થયો તોપણ હિપરની બાવનાથી મગજ તરફ પણ
થોડો ભાગ જરો અને મન સુદૃઢ થયો.

આ ક્રિયા નિયમસર કરશો તો થોડા કાળને અંતે
તમારો જેમ રિપમનો મોહ ઓછો થયો તેમ મગજની
શક્તિ, શરીરની સુદૃઢ રિપનિ થયો; તમારો ખીજા ઉપર
પ્રભાવ પડશે; આત્મચાન સુખમતાથી મેળવાશે. તે આનંદ
સુખ શાંતિથી લાંબુ આયુષ્ય બોગવશે ને સંવત્સ રાખી ને
થોડી પ્રજા તમારી થશે તે પણ તેથી જ પ્રભાવશાળી થશે.

પ્રવડ દરિ રહી કમજ કનેલી નહિ તો પળા મુર્ખ તેને થવું શું !
વરુ સાચી મને વ્યક્તિ જનમ જડે પરખ દલિ વિના કામનું શું !

સર્વ પ્રતિબિંબ શું પત્થરોમાં પડે ? મલિન કપડે નહિ રંગ લાગે,
પાત્ર વિના ન વિદ્યા વસ્તુ શોભતા પાત્ર વિના નહિ સ્થાન ભરે;

ઊપરના ઝણિના સંવાદથી સમજાયું હશે કે જ્યારે
આજના ખાસ પશ્ચિમવાસીઓ અને તેના સંસર્ગથી આપણે
જે Birth Control ઓછાં છોકરાં પેદા કરવાનો
ઉપદેશ આપિયે છિયે, તે આપણે તો લાંબા કાળથી
જાણિયે છિયે કે ચાર છોકરાં થયાં એટલે લગભગ પુરુષે
આયુષ્ય સુમાર્યું. પછી વધારે છોકરાં થાય તો માખાપ
કુખંજી જ બની જાય એટલું જ નહિ, પણ સંતતિ પણ
નમળા બાંધાની જ રહે-મરવાને જ વાંકે જીવતાં હોય
એમ લાગે.

પશ્ચિમવાસીઓ આ છોકરાં ઓછાં પેદા કરવા આજે
કૃત્રિમ રીતો જ્યારે શીખવી કુદરતની વિરુદ્ધ જઈ દિ'સા
બન્યાંની ભણે ગર્ભમાં જ થાય તેમ પાપ કરી મરે છે અને
તે ઉપરાંત સ્ત્રીની તબિયત ખાસ ખરાબ કરી તેમ ક્યાંતો
સંતોષ માને છે, સારે આપણા પૂર્વજો એ ઊપર મુજબ
છોકરાં ઓછાં થાય છતાં સ્ત્રી પુરુષનાં ચરીર, સુદૃઢ બન્યા
રહે એવા રસ્તા સુચવ્યા છે; પણ આપણે નીચી મૂંડી
રાખી ચરમાવું જોઈએ કે આપણે એવા હીણભાગી વંશજો
પેદા થયા કે તે બૂલી જઈ આપણી મેળે આપણો નાશ
કરી રહ્યા છિયે. હવે આ જાણી વાંચી પ્રભુ સહુને સન્મતિ
આપે એજ પ્રાર્થના છે.

હોય અધિકાર તો સર્વ આવી મળે પાત્ર વિના સુપાયે નકામું,
ધાન્ય માના પ્રભુ ખારણુ ડેહરો પાત્ર વિના જીવે ફાલુ સામું ?

પ્રકરણ ૩૧ મું

The Mental Attitude

મનની સ્થિતિ

મનો-ભાવના

યોગીઓનાં પ્રેરણાત્મક મન અને તેની શરીરના ઉપરની અસરનાં શિક્ષણ જોને જરાબર સમજાયાં હશે અને હિંમત-શક્તિ (Will) ની પ્રેરણાત્મક મન ઉપર સી અસર છે તે પણ જરાબર સમજાયું હશે તેની ખાતરી થઈ જ હશે કે મનોભાવનાની-મનની અસર તંદુરસ્તી ઉપર ધણી જ છે.

હસતાં જ્ઞાનદી અને સુખી સતોથી મનની સ્થિતિથી શરીરના બધા અવયવો પ્રવૃત્તિન રીતે જ્યારે પોતાની ફરજો બજાવે છે ત્યારે તેથી બિચદું જ્યારે મન નારીપાસ ઉઠાસે દોષ, ફિકરવળું દોષ, ફિકર, ચિન્તા, દિલગીરી, શોક, ગુસ્સો, અદેખાઈ વગેરે કુચાલુમાં સપડાયું દોષ, ત્યારે તે અવયવો પોતાનું કામ જરાબર કરી શકતાં નથી અને તેથી શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે.

આપણે જ્યાં જરાબર ધ્યાનથી જોએ કે સારા આનંદી બાબર મળે અને સારા મંદગોમાં દોષણે, તે વખતે જુખ

કાણુ કાનું સુણે છે સદા માનવી બ્યથા તું વાણી ઝંતરું વહાવે,
તરસ લાગ્યા વિના કાણુ પાણી ખીચે જૂખ વિના ન મીઠાઈ ભાવે;

સારી લાગે છે અને તેથી ઊલટું જ્યારે દિલગીરી થાય તેવા
ખખર મળે કે નાસીપાસ ઉદાસ થઈએ એવા સંજોગોમાં
હોઈએ, ત્યારે જૂખ પણ તદ્દન મરી જાય છે અને ખાવાનું
મન થતું કે નથી રચતું.

તેમ જ્યારે જે સ્ત્રીજ આપણને પ્રિય હોય, બહુ ભાવતી
હોય તેનું નામ લેતાં પણ મેંદામાંથી જ્યારે પાણી છૂટી
રુચી પણ થાય છે તેથી ઊલટું પસંદ ન હોય એવી
સ્ત્રીજના નામથી પણ ધણીવાર મોળ ઊબડા આવે છે અને
બહુ તીવ્ર લાગણીવાળાને વખતે ઊલટી પણ થાય છે.

આપણી મનોભાવનાની છાપ પ્રેરણાત્મક મન ઉપર
બરાબર થાય છે; અને તેથી જ મનોભાવના પ્રમાણે જ
શરીરના અવયવો કામ કરે છે.

ઉદાસ કરે તેવા વિચારોની અસર લોહીના ફરવા ઉપર
થાય છે અને તેની અસર શરીરના દરેક ભાગ ઉપર થાય
છે; કેમકે તે ભાગને પૂરતું લોહી ન મળતાં પોતાને ઓછું
પોષણ મળતાં બરાબર કામ કરી શકતો નથી. તેવા
નાસીપાસ ઉપજાવે તેવા વિચારથી જૂખ પણ બરાબર લાગતી
નથી. પરિણામે શરીરને પોષણ પૂરતું મળતું નથી અને
તેને પરિણામે લોહી પણ નબળાં પોષણથી કમ તાકાતવાળું
જને છે.

તેથી ઊલટું આનંદ ઉપજાવે તેવા સારી જાતના

બાધનો ઘેલ અવિરત વહે કુદરતે પણ જૂતો ય બોધી રહેલા,
કાઈનું કાઈ માને નહિ અતરે સર્વ અભિમાન દાસી શરેલા.

જગન યાત્રા પછે ચાલે હું એકલો તારું પેતાનું સંભાળ લાઈ,
અન્યને દોરતાં પાર, હિતારતાં રૂબરો નાવ તારું તણાઈ;

વિચારોથી પંચાત્ર બરાબર થાય છે. કેમકે બૂખ પણ સારી
મીઠી લાગે છે; તેથી લોહી પણ સાફ ફરી આપ્યા
શરીરને તાજગી ને તાકાત આપે છે.

કેટલાએક એવા વિચારના છે કે આ મનની અસરની
કક્ષપતા માત્ર ધાર્મિક વૃત્તિજ્ઞાની જ માન્યતા છે અથવા
જે માનસિક ઉપચારથી રોગ સારા કરવાની ભાવનાવાળા
છે તેની જ છે; પણ અનુભવથી અને શાસ્ત્રીય પ્રયોગથી સિદ્ધ
થયું છે કે એ હુકીકત તદ્દન ખરી જ છે. અમુક સારી
ભાવના ઠાકના મન ઉપર ઠસાવનાં એટલે તેવી સૂચના
આપવાથી કેટલાએક માણસો જેમ સાળ તંદુરસ્ત થયા છે
તેમ માઠી ભાવનાથી માંદા થવાના અનેક પૂરાવા મળ્યા છે.

મોઢામાંથી નીકળતી લાળ (Saliva) જેને અમી
કહિયે છિયે, એટલે જે બનાજ પચાવવામાં અમૂલ જેવું કામ
કરે છે, તે જ અમી, જદુ ગુસ્સે થયા હોય છે તે વખતે ઝેરી
બને છે. જેમકે માના જેવું બચ્ચું ધાવતું હોય તેવી માતા
કોઈ પણ કારણસર જદુ જ ગુસ્સે થઈ હોય તે વખતે બચ્ચાને
ધરવાડે તો તેવું કુધ ઝેરી બને છે (ગુસ્સાથી) તેમ જ
અથવા શોકની લાગણી હોય ત્યારે જઠર રસ (Gastric
juice) નીકળતો બંધ થઈ જાય છે. આવી જાતના દુર્ગતો
દાખલા આપી શકાય છે. એટલું જ નહીં પણ વાંચનાર
મોટી હિમરનો કે અવલોકન સક્રિયવાળો ને અનુભવી હશે
તો તેને પણ પ્રત્યક્ષ આ બાબતનો જરૂર અનુભવ હશે.

અન્ય યાત્રાગુને દોરવા તારવા ભાઈ લીંબા નથી તેં ઇતરે,
તારા લાગી હશે આવશે તે કુરે હંસ ગુરે સર્વનો દેવનારો.

તું જ ઇચ્છા ક્રિયા શક્તિ સર્વાંગમાં તું જ સચરાચર સૃષ્ટિ-સૃષ્ટી,
તું જ જ્ઞાતા, પ્રભુ! જ્ઞાન ને જોય પણ તું જ દર્શન અને દ્રશ્ય દ્રષ્ટી;

તો પણ માઠા વિચારોથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે વિશે
જાણને શક રહેતો હોય તે દૂર કરવા તેના પૂરાવા તરીકે થોડા
દાખલાઓ આપવામાં આવે છે—

૧. આફ્રિકામાં બહુ ગુરુસે યનારને તાવ એકદમ આવી
ગયાનો મને હજારો માણસોનો અનુભવ છે.

સર રોબર્ટ્સ અલ ઝેકર

૨. મન ઉપર બહુ જ આંચકો લાગવાથી (Mental
shock) થી મીઠી પીચાળ થવાનો મારો અનુભવ છે.

ડી. ડબ્લ્યુ રીચર્ડ્સનનાં ભાષણમાંથી

૩. અર્થુડ (Cancer) બહુ જ ચિંતા ફિકરવાળાને
પ્રજ્વાળે થવાનો મારો અનુભવ છે.

સર જ્યોર્જ પેઇન્ટનાં ભાષણમાંથી

૪. કમળો મનની ઉદાસ રિથિતિવાળાને થાય છે.

ડા. વિલ્કિન્સ

૫. તીવ્ર પાંકુ (Pernicious Anemia) મનની
શીકરથી થાય છે.

ડા. મેકન્ઝી

૬. હૃદય રુગ (Angina Pectoralis) મનની
બહુ ઉશ્કેરણીથી થવાનું મારા અનુભવમાં છે.

ડા. હુન્ટર

૭. ચામડી ઉપર ફેફલા મનોભાવનાથી થતા મેં અનુ-
ભવ્યા છે.

ડા. રિચર્ડ્સન

તું જ સર્જક નિયામક પ્રભુ થેરતો અને જગતને પંચ પથે,
તું જ સર્જક નિયામક પ્રભુ થેરતો અને જગતને પંચ પથે,
તું જ સર્જક નિયામક પ્રભુ થેરતો અને જગતને પંચ પથે,

હું જ સત્ અસતમાં, તેજ અધારમાં હું જ અમૃત, પ્રભુ ! મૃત્યુ દેશે;
સર્વ કંઈ નાશીને હું રહી નાથ હું અવનર્થો અવનિર્મા વિવિધ વેપે;

૮. હિદાસી મનની અસરથી નાચકારક પ્રવાહી શરીરમાં
ઉત્પન્ન થાય છે, અને ખુશનુમા ખજરથી પોપણુ આપે
એવા પ્રવાહી પેદા થાય છે. દા. એકપર ગોટસ

૯. ખીકથી ગાંડપણ, પક્ષાધાત, તાલ પડી જવી, કમળો,
દાંતનો સડો ચામડીના રોગો ચર્મા મારા જાણવામાં છે.

દા. હેક્ટયુકે

૧૦. હું જો કે અદના અનુભવવાળો છું તો પણ મારા
૪૫ વર્ષના (૧૮૮૯ થી ૧૯૩૫=૪૬ વર્ષના) અનુભવથી
બરાબર જાણું છું કે મનની અસરથી જ ઉપર લખેલા બધા
અનુભવના પ્રત્યક્ષ દાખલા મેં જાતે જુદા જુદા દરદીઓમાં
દાકતરોના અનુભવા છે. રવિશંકર

(આ પુસ્તક લખનાર)

ન્યારે એથી રોગો ચાલતા હોય ત્યારે રોમના કરતાં
મનની અસરથી મને થશે એ ખીકથી બહુ લેકો તેમાં
સપગ્રા છે ને સપગ્રાવેલાંમાં જો મિથે કે હાય મરી જઈય,
તેવાઓમાં ધણાનાં મરણ થાય છે. કેમકે ખીકથી જીવનશક્તિ
હરાય છે; એટલે બહુ નમણા પડે છે; અને જીવનશક્તિ
નમણા પડે એટલે મોત વહેલું થાય છે.

ખાસ વાદ ગખવા જોવું મૂત્ર છે કે વિચાર જ ફૂટવાના
રૂપમાં અમલમાં આવે છે એટલે મનના વિચારો જ ફુટતી
શરીરના ફૂટવું રૂપ લે છે. તેટલા મારે જ યોગીઓ ચાંત

વિશ્વ રૂપે થયો, વિશ્વ રૂપે રહ્યો, વિશ્વ રૂપે વસ્યો હું જ પોતે,
ખંડ પ્રજાતમાં વિસ્તર્યો જ્યાં જ કંઈક દેખાય ને કંઈક યોગે

‘એક હું બહુ બનું,’ એમ ઘમ્મી થતાં વિશ્વરૂપે બન્યો હું વિહારી,
નારી નર હું થયો જ્યાં નકરાજ હું રંગભૂમિ લીલા અત્ય તારી;

રહેવા, શાંતિ કેળવવા, ‘તાકાત આપણામાં ભયુ’ જ છે,’
એમ અનુભવવા અને નીડર રહેતાં શીખવે છે અને એમ
નીડર રહેતાં શીખતાં તેના વિચારો મનમાં સજ્જડ જામતાં
તે તેવામાં જ નીડર રૂપમાં બદલાય છે.

તેવા લોકો હંમેશાં શાંત અને નીડર જ બને છે
તે એટલે સુધી કે મને તેવા પ્રસંગે બને તે તેઓ પૂર્ણ
શાંતિથી મમરાયા વગર જરા પણ ભય રાખ્યા વગર
ભોગવી શકે છે.

જેઓ હજુ આ શાંતિ ભોગવી શક્યા નથી, તેઓએ તે
જરાજર કેળવવા વખતોવખત હસતા, આનંદી, સુખી અને
સંતોષી હોયે, એ ભાવનાને મંત્રરૂપે કેળવવી જ જોઈયે;
અને હરખડી તે વિચારમાં જ રહી તે શબ્દોનું એટલું વટણ
કરવું જોઈયે કે ખોતાનાં હંમેશનાં વર્તનમાં એકમેક આમેજ
અઘ જાય અને એમ જરાજર કરશે એટલે તમને હંમેશાં
સારા વિચાર આવી સારાં કર્મમાં આપે.આપ પ્રવૃત્ત થશે.



સચ્ચિદાનંદ આનંદ આનંદવા આત્મ આનંદ રસ જેવ જેવે,
દ્રવ્ય દ્રવ્ય અને દર્શને હું બન્યો જેલતો ત્રિગુણના રંગ રહેલો.

પ્રકરણ ૩૨ મું

અંતર આત્માથી જ દારાઓ

જો કે આ પુસ્તક સરીરની કેવી રીતે સંભાળ લેવી તે હેતુથી જ લખાયું છે તોપણ યોગીઓની સરીરની સંભાળ લેવાનો મૂળ હેતુ આત્મગાન માટે છે એ જૂલતું જોઈતું નથી; અને તેથી આત્માની ઉન્નતિ કેવી રીતે કરે કરે થતી જાય છે તે વિશે તો જણાવવું જ જોઈએ.

વનરપતિજન્ય સ્થિતિથી જ તેમ જીવ જન્મથી માંડી દલકાં પ્રાણી પશુ પક્ષી સર્વની સ્થિતિ કે અવનારમાં દરેકમાંથી કરે કરે આગળ આગળ આત્માની ઉન્નતિ થતી જ જાય છે, તોપણ તેને સરલતા થવા જે વખતે જે દેહ હોય તે જેમ વધારે સારો એટલે તંદુરસ્ત તેમ તેને ઉન્નત થવા વધારે સરળ થતું જાય તે સમજાય તેવું છે તેથી જો કે તેવા દેહનો ખીન્ને ઉપયોગ નથી તો પણ આત્મોન્નતિ સરળ થવા ખાસ તે તંદુરસ્ત કુદરતી સ્થિતિમાં તો રહેવો જ જોઈએ.

આત્માની રીતિ એ છે કે જો કે તેનો દેહ કાઈ અવતાર કે સ્થિતિમાં સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત કે કુદરતી સ્થિતિમાં ન હોય, એટલું જ નહીં પણ ખરાબ હોય તો પણ જો કે ધીમે ધીમે પણ પોતે ઉચે ચડતા જ જવાનું ધ્યેય તો ચૂકતો જ નથી, તે તો સદાય ઉન્નતિના માર્ગ પર છે.

તું જ હૃતપત્તિ સ્થિતિ શક્તિ લય સ્થાન હું તું જ રાત્ર-ચિત્-આનંદ સિંધુ,
તું જ ઐશ્વર્ય યરા જ્ઞાન વૈરાગ્ય ને ધર્મ શ્રી પૂર્ણ રસ મિમ ધર્મ;

દરેક દેહને પોતાને ગમે તે દુઃખ અગવડ મુશ્કેલીમાં
પશુ ટકાવી રાખવાની જે વૃત્તિ કાયમ છે તે તેની અંદર
રહેલા આત્માને જાણે ને જાણે ચડતા રહેવાની પ્રબળ
વૃત્તિને લીધે જ છે અને આ તેની વૃત્તિ જ્યાં સુધી પોતાનું
ધ્યેય સિદ્ધ થાય ત્યાં સુધી કાયમ જ રહે છે.

મનુષ્યાવતારમાં તે સરળ થવા બુદ્ધિ પશુ તે માટે જ
મળી છે. એટલે જ્યારે પશુ પક્ષી પ્રાણીમાં માત્ર પ્રેરણા
બુદ્ધિ જ છે જે આડે માર્ગે જેમ બહુ જઈ શકતી નથી,
તેમ ઉન્નતિનો માર્ગ બહુ સરલ પશુ કરતી નથી તેમ
ઉચ્ચતર સ્થિતિ વહેલી પ્રાપ્ત થવા મનુષ્યને બુદ્ધિ સારાસાર
પારખવાની શક્તિ મળી પશુ તેને દુરુપયોગ કરી જીલ્લી
ઉન્નતિને દૂર રાખવા બુદ્ધિનો ઉપયોગ થાય છે, એજ
મનુષ્યને સારાસાર વર્તવા આપેલી બુદ્ધિને લીધે સ્વતંત્રતાનો
દુરુપયોગ છે અને તે દુરુપયોગ ન કરવા યોગીઓ ધ્યાન
સર્વનું ખેંચી સીધા રસ્તા જોપર રાખવા જ સંયમ,
સાત્ત્વિક વૃત્તિ રહી શકે માટે જ શરીરને પૂરે તંદુરસ્ત રાખી
મન તંદુરસ્ત રહે ધ્યેય ન ચૂકાય તે માટે જ આમહથી
શિક્ષણ આપે છે.

પ્રેરણાત્મક મનને આ બુદ્ધિ આડે રસ્તે કેવી રીતે દોરે
છે તે નીચેનાં દૃષ્ટાન્તથી સમજાશે. જેમ પિતા પોતાના
પુત્રની યોગ્ય ઉંમર થતાં તેને સ્વતંત્રતા આપે છે અને તેના
જોપરનો દાખ એવા હેતુથી ખેંચી લે છે કે હવે તે સમજી
ઉંમર લાયક થયો છે તેથી પોતાનો સ્વાર્થ બરાબર સમજાશે,

તું જ ચૈતન્ય ચિત્તિ શક્તિ નાથા રહ્યો વિવિધ વિસ્તર ગતિ રૂપ નાથે,
એક અદ્વિત તુ દૈત-ગત મણિમા. એજ તેજ એક હું કામદામે.

જેમ પાણી બને બરફ પન ધાટમાં તેમ પ્રભુ ! તું બન્યો જગત સ્થૂળો,
સૂર્ય, વારા, સરિ, તું જ સાગર ગિરિ, ઝગમગ, તાર, વેલડી, કુલ કુલે;

પણ પરિણામે ઊલટો પુત્ર સ્વચ્છંદી બની આડે રસ્તે
ગતરી જાય છે અને એમ અભિમાન લે છે કે હવે હું સ્વતંત્ર
છું. હવે મને કોણ કહેનાર છે ? પણ ઠેકર વાગતાં જો સમજૂ
હોય તો જેમ પોતાની મૂર્ખાઈ જમજતાં પાછો મૂળ સીધા
રસ્તા ઉપર આવી જાય છે તેમ જીવિ પોતાનું ધાર્યું કરવા
પ્રેરણાત્મક મનને ન ગણકારતાં ઉચ્ચ ધ્યેય મેળવવા
આડખીચી ફોપે થાય છે તે અટકાવવા મેળીઓ તે બનતા
ઉપાયથી મૂળ ધ્યેય ન ચૂકતા દેવને પૂરો સંભાળવાને
રાજસી કે તામસી વૃત્તિમાં દરઘઈ ન જવા શિક્ષણ આપે
છે અને તેથી પરિણામે જીવિ જૂન ધ્યેયને પકડી આત્મો-
ન્નતિને માર્ગે વળે છે.

આજના સુધારાના બાના નીચે જે આકા રસ્તા મદ્ય
થયા છે તે તરફથી કાળે કરી માણુમ કુદરત તરફ વળવાનું
જેમ જેમ સમજતો જશે તેમ તેમ ઉન્નતિના ધ્યેય તરફ
નજીક આવતો જશે. અને તેમ ચવાની નિશાનીઓ પણ
નજરે આવે છે કેમકે હવે સાદી જિંદગી તરફ વળવાની
કુદરતી રીતે જીવન વ્યતિત કરવાના રસ્તા મદ્ય કરવાના
ઉપદેશો લખાણ થતાં બહુ નજરે આવે છે; અને જે
સુધરેલી ફેશન વગેરે માટે જે વધારે પડતા ધમપછાડા થતા
હતા તેને બદલે તે તરફ તિરસ્કારથી જોવાના અને સાદાર્થ
અને કુદરતી જીવન તરફ વળનાર તરફ માનની નજરથી
જોવાની વૃત્તિ વધતી જોવામાં આવે છે. (આ મહાત્મા
ગાંધીજીનો કંઈ ચોડો ઉપકાર નથી.)

પરમ ભૂને ધર્મ-પૃથ્વી, નજ, તુ પ્રભુ ! તેજ, આકાશ ને તું જ વાયુ,
જગત ને જમનમા જે રચું જે વધું' ઈશ ! તુ થી જ આ છે છવાયું.

વિશ્વ ચૈતન્ય સુપર્ણાશ્રય સાંકળી, હું છું ત્હારો પ્રભુ ! એક મહાદેવ,
અભિજ્ઞાના મહા એક સું જળહથે, હું છું ત્હારો પ્રભુ ! તેજ તણખો;

યોગ પશુ કુદરત તરફ વળવાનું ને કુદરતને જ વળગ-
વાનું કહે છે અને આ પુસ્તક પશુ તે હેતુથી લખાયું છે.
આ પુસ્તક કોઈ નવું શીખવાનો ડાળ કે દંભ કરવું નથી
તે એમજ કહે છે કે જે રસ્તો ચૂકાઈ ગયો છે ને આડે
રસ્તો ઊતરી ગયા છે તે મૂકી મૂળ સીધા રસ્તા પર
પાછા આવો.

કુદરતી છવનથી બહુ આડે રસ્તે ઊતરી ગયા છિયે તો
પશુ નિરાશ થવા કારણ નથી. યતનથી શું અશક્ય છે ?
યોગીઓ અશક્યતા માનવા જ નથી. ફરી ફરી યતન કરવો,
એજ તેનું સૂત્ર છે. છેવટ બમે એટલી જ લલામણ કરિયે
છિયે કે તમારા અંતરાત્માથી જ દોરાઓ ને તેનાથી જ
- દોરાશો તો જરૂર તે ખરો જ માર્ગ બતાવશે.

જ્યારે જ્યારે કોઈ મુશ્કેલીમાં હો ને રસ્તા ન સૂત્રે કે
હવે શું કરવું તે વખતે દશ મીનીટ એકાંતમાં ગાળી પ્રભુ-
સ્મરણ કરી તમારા અંતરાત્માને પૂછો. ને તમારી રહેણી-
કરણી શુદ્ધ હશે પરિણામે અંતઃશુદ્ધિ હશે તો જરૂર તે
રસ્તો સૂચવશે જ.

શરીર અને આત્મા ખરૂં પૂછો તો જુદાં જ નથી;
શરીરના દરેક અણુએ અણુમાં આત્મા એકત્રિત બ્યાખો
છે. માત્ર મોહથી શરીરનાં બહારનાં સુખના મોહમાં લપટાઈ
શુદ્ધ સ્વરૂપ વીસરી ગયા છિયે, તે તરફ કાળજીથી વળવાની
જરૂર છે.

હું જ સાગર મહા ગયન ગરજ રહ્યો હું છું ત્હારો પ્રભુ ! હૃદ મોહન,
પૂર્ણ સર્વજ્ઞ હું, અંધ અલ્પજ્ઞ હું, રિષ હું, છવ હું નિલ ખોળું.

જગત જુનો પ્રભુ સંગ તારો મને તે હી નોતા સરિ મુખે તારા,
હમય સાથે રહી પોતાના જગત યુગયુગે સંજમાં ખેલવાતા;

આત્મા પીનાં ખેસતાં બિડનાં હરેક કાર્ય કરતાં આત્મા
તરફ જ શુદ્ધ વર્તન, શુદ્ધ વિચાર. સાત્ત્વિકતા, નીતિ,
સત્ય, પ્રેમ, દયા, સર્વ તરફ જાનૃભાવ, હમા એકતા,
પરોપકાર બીપર જ નગર રાખો. એટલે જીભું બધું પોતાની
મેળે જ સંધાઈ જશે.

આખું જગત પ્રભુમય જ છે એ જાવના કેળવતાં માઈ
તાઈ મોહ પોતાની મેળે ગણ જશે એટલે મોહને બિભું
રહેવા સ્થાન જ નહીં રહે અને આનંદ સુખ ધ્યેય આપો-
આપ સંધાઈ જશે.

પ્રભુ સહુને મન્મથિ આપો. આ હેતુથી જ યોગીઓ
ગાયત્રી મંત્રને સર્વોત્કૃષ્ટ ગણે છે. એ તો જાણવામાં હશે કે
ગાયત્રી મંત્રનો અર્થ બુદ્ધિ પ્રેરવા એટલે સતેજ રાખવા જ
છે અને સદાય બુદ્ધિ નિર્મળ સતેજ હોય તો બધું આપો-
આપ આવી મળે છે.

‘આત્મયત્તુ સર્વમૂતેષુ યઃપશ્યતિ સ પશ્યતિ. ॥’

‘One who sees himself in all, only sees.’

एकमेवाद्वितीयम् ॥

ओं नतुमत्त परमात्मने नमः ॥

રનેદની આંખે સતત ચૂંપાયેલા આપણે મિત્ર જેના વિષ્ણુ,
જગતની સાક્ષીનાં જગતમાં આપણે ક્યાં હોઈ છીએ તેની પાછળ